વૈદ્ય જટાશંકર કૃત.

"આરોગ્યવિદ્યા નિબંધમાળા."

"Prevention better than Cure."

શરીર સંરક્ષણના વિષયમાં

 યત્ન ૧ લો.

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય.

ચોથી આવૃત્તિ.

લખનાર.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ.

" ઉપાય કરતાં અટકાવ સારો."

૭૩૧૧

વૈદ્ય જટાશંકર કૃત.

"આરોગ્યવિદ્યા નિબંધમાળા."

શરીર સંરક્ષણના વિષયમાં

યત્ન ૧ લો.

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય

ચોથી આવૃત્તિ.

લખનાર

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા.

અમદાવાદ.

"ડયમંડ જ્યુબિલી." પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ.

સને ૧૮૯૯

કિમ્મત માત્ર બે આના.

જીવન.

જગતમાં સાક્ષાત " જીવન " હયાત છતાં લોકો " જીવન " (શક્તિ–vitality) વિનાના શા માટે ફરે છે ? આ " જીવન " અમદાવાદમાં ગુજરાત આર્યઔષધશાળાના વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર પાસેથી મળી શકશે.

પુષ્પાંજલિ.

પ્રિયબંધુ ભગુભાઇ ફતેહચંદ કારભારી.

જગતમાં પ્રત્યેક પાત્ર પોતાને અનુકુળ સ્વભાવનું અનાયાસ ગ્રહણ કરી લે છે, એ સ્વાભાવિક નિયમનો તમારા દૃષ્ટાંતમાં મને પ્રત્યક્ષ પુરાવો મળેલો છે. ઘણીવાર સ્વાર્થલંપટ દુનિયા સદ્ગુણોની ખોટી કસોટી કરે છે, પણ વિવેકી દુનિયા સદ્ગુણની કિમત સારી રીતે કરી શકે છે. છોટી વયમાં મોટું મન અથવા મહત્વના સદ્ગુણો ભાગ્યેજ દૃષ્ટિએ પડે છે. પણ તમારામાં મેં તરૂણાવસ્થાથીંજ ઉત્તમ સદ્ગુણોની ફળદ્રુપતા જોયેલી છે. સહૃદયતા, સરલતા, સાદાઇ, પરોપકારવૃત્તિ, અતિભલાઈ, અંતઃકરણની શુદ્ધતા ઇત્યાદિ તમારા ઉત્તમ ગુણોએ મારા હૃદયમાં સંપૂર્ણ વાસ કરેલો છે, અને તેથી તમારા પ્રત્યે એક બંધુ તરીકે મારા અંતઃકરણના ઉંડા પ્રેમની ખરી લાગણીની નિશાનીમાં આ નિબંધની ચોથી આવૃત્તિ હું તમોનેજ અર્પણ કરૂંછું.

શુભેચ્છક

જટાશંકર લીલાધર.

પ્રસ્તાવના.

"ઉપાય કરતાં અટકાવ સારો."

PREVENTION BETTER THAN CURE.

ઉપરના સિદ્ધાન્તને મુખ્ય મહત્વ આપી એ દિશામાં બનતી પ્રવૃત્તિ કરવી એ દરેક વૈદ્ય કે ડાકટરની પહેલી ફરજ છે. લોકોને આરોગ્ય રહેવાના નિયમો અને ઉપાયોથી જાણીતા કરવાની પહેલી જરૂરીયાત છે. આ વાત લક્ષમાં રાખીને મેં "**આરોગ્યવિદ્યા નિબંધમાળા**" ની એક "સીરીઝ કાઢવાનો નિશ્ચય કરેલો છે. આ સીરીઝના આજ સુધીમાં ચાર નિબંધો પ્રસિદ્ધ થવા પામ્યા છે, જેમાંનો આ પહેલો નિબંધ છે, અને તેની આ ચોથી આવૃત્તિ બહાર પડે છે. મારા આ સર્વ નિબંધો પ્રજામાં ઘણાજ લોકપ્રિય થયા છે અને તેથી મને આશા છે કે હું આ મારી નિબંધ માળામાં થોડા વખતમાં ઘણા નંબરનો ઉમેરો, કરી પ્રજાની સેવામાં મુકવાને શકિતવાન થઇ શકીશ.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

૭૩૧૧

આરોગ્ય રાખવાના ઉપાય.

અથવા

શરીર સંરક્ષણનું પહેલું પગથીઉં.

"Prevention is better than Cure"

આરોગ્યતાની કિમ્મત.

શરીરની આરોગ્યતા એ પ્રાણીમાત્રને ઘણો મોટો આશિર્વાદ છે. આરોગ્યતા વિનાનું શરીર કેવળ નિરૂપયોગી છે. એટલુંજ નહિ પણ ઉલટું બીજાં મનુષ્યોને બોજા રૂપ થઇ પડે છે. આપણે આરોગ્ય હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણું કામ કરવાને શક્તિવાન હોઇએ છીએ અને બીજાને પણ મદદ કરી શકીએ છીએ. મંદવાડ શરીરનું સત્વ (જોર) હરી જાય છે, અને આસપાસનાં માણસોને આપણે કંટાળા રૂપ થઇ પડીએ છીએ. રાજમહેલમાં રહેનારો રાજા પણ રોગી હોય તો દુઃખી સમજવો: અને એક ગરીબ કંગાળ કોળી પણ નિરોગી હોય તો તે પોતાનાં ઝુંપડામાં પણ સુખશાંતિ ભરેલી જીંદગીનો અનુભવ લેતો માલમ પડે છે.

એક બચ્ચું માંદુ પડે છે. ત્યારે પણ કેટલું દુઃખ થાય છે! કેમકે તે રાજી થતું રમત કરવાને બદલે અથવા નિશાળે જવાને બદલે પથારીને વશ થાય છે, અને ઘરનાં સર્વ માણસો ચિંતામાં પડે છે; મા માંદી પડે છે તો વળી એથી પણ વિશેષ વિઘ્ન થાય છે; કેમકે તે સાજી ને સારી હોય છે તો સવારથી સાંજ સુધી ઉદ્યમ કર્યા કરે છે, પણ સખ્ત મંદવાડ તેણીને હરતી ફરતી બંધ કરે છે, અને તેણીને કરવાનાં ઘરનાં સર્વ કામકાજ બીજાને માથે આવી પડે છે; તો બાપ માંદો પડે ત્યારે કેવડી, મોટી આપત્તિ આવી પડે! ઘણાખરા લોકો રોજ કમાય છે ને રોજ ખાઇ જાય છે. મંદવાડ આવે છે ત્યારે એવા ઘણા મહેનતુ માણસો અને મજૂરો પોતાની રોજી ખુએ છે, એટલુંજ નહિ પણ દવાદારૂ માટે વૈદ્ય કે ડાકટરને પૈસા ઉલટા જોડવા પડે છે. 'પૈસે હાલ અને પૈસે ચાલ' એ લૌકિક કહેવત આજકાલ તો તમામ ધંધાને લાગુ પડી ચૂકી છે. વૈદું એ વેપારની પંક્તિમાં મૂકાવા જેવો ધંધો નહિ હતો, પણ આજ તો ખરેખરા વેપારનો રોકડીઓ ધંધો થઇ પડયો છે! ન્યાય, પાણી અને વનસ્પતિ એ

ત્રણ ચીજોની પરમકૃપાળુ ઇશ્વરે તો મફત બક્ષિસ કરી હોય એમ જણાય છે. પણ આ સમયમાં એ ત્રણે અત્યંત અગત્યની ચીજો મળવી મોંઘી થઇ પડી છે! વૈદ્ય કે ડાકટરનાં વેપારી ખાતામાં ગોળ અને ખોળ બહુધા સરખે ભાવે વેચાતો માલમ પડે છે. આવો મામલો હોવાથી બિચારો મજૂર માંદો પડતાં પોતાની બે ચાર આનની રોજી ખુએ છે; એટલેથીજ તેના સંકટની સીમા થતી નથી; ઉલટું કરજ કરીને ચાર આના વૈદ કે ડાકટરને સોંપે છે ત્યારે દવાની પડીકી કે પાણી મળી શકે છે! મંદવાડ લાંબો ચાલે છે, તો મોટા કરજમાં ઉતરવું પડે છે, અને તેનું આખું કુટુંબ લાંબા કાળ સુધી મોટી આપત્તિમાં આવી પડે છે. કુટુંબના એક માણસના મંદવાડથી આવી વિપત્તિ વેઠવી પડે છે, ત્યારે મંદવાડથી બાપ મરણ પામે, મા વિધવા થાય અને છોકરાં નિરાધાર થાય, એને કેવી દુઃખદાયક સ્થિતિ કહેવી? આ ઉપરથી તન્દુરસ્તીની કેટલી મોટી કિમ્મત છે, તે બરાબર સમજાય છે. તન્દુરસ્તી ખોયા સિવાય

અને માંદા પડયા વિના આરોગ્યતાની કિમ્મત આપણે બરાબર કદિ પણ કરી શકવાના નહિ.

મંદવાડનાં કારણો.

કેટલાક લોકો ધારે છે કે મંદવાડ અકસ્માત અથવા નશીબ જોગે આવી પડે છે, અને તેથી માણુસ એ વિષયમાં નિરૂપાય છે. આ ધારવું બરાબર નથી નશીબ એવા નામની કોઈ વસ્તુજ નથી. મંદવાડ આવવાનું કાંઇ પણ કારણ હોય છે. આ દેશના ઘણાએક અજ્ઞાન લોકો એવું પણ માને છે કે મંદવાડ ભૂતપ્રેતથી આવે છે, અથવા તેને દેવીનું કાર્ય માને છે. બીજા કેટલાક ધારે છે કે મંદવાડને ઈશ્વર મોકલે છે, માટે તે સહન કરવો; આપણે કાંઇ કરી શકવાના નહિ. ખરૂં છે કે ઇશ્વરની આજ્ઞા શિવાય આપણા આગળ કોઇ પણ બનાવ બનતો નથી. પણ આપણો એ પિતા પરમેશ્વર તો એમ ઇચ્છે છે કે આપણે માંદા અને દુઃખી થવાને બદલે સાજા અને સુખી રહીએ તો

સારૂં. જે કૃત્યો એની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ આપણાથી થઈ જાય છે તે કૃત્યોથીજ મંદવાડ આવે છે. ઈશ્વરે એવો બનાવ કર્યો છે કે, અગ્નિ બાળે છે, અને ઉપદ્રવ કરનારી વસ્તુઓ મદવાડને ઉપજાવે છે. આ ઇશ્વરી કાયદો આપણા પોતાના ફાયદા વાસ્તેજ છે. દીવાનો પ્રકાશ પકડવાને બાળક પ્રયત્ન કરે છે, પણ એકવાર તે દીવાથી તેની આંગળીને દરદ થાય છે, તો ફરી તે દીવા પાસે જતો અટકે છે. જે કારણોથી તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે કારણો દૂર કરવાને તાવનો મરજ આપણને ચેતવણી આપે છે.

ઇશ્વરે આપણને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને વિચાર શક્તિ આપી છે. જો આપણે તેનો બરાબર ઉપયોગ કરીએ, અને જે આપણે શિખીએ તેનાપર લક્ષ રાખીએ તો એવાં દરદો અને દુઃખમાંથી આપણે બચીએ. ઘણાંએક દરદો દુર રાખી શકાય એવાં છે.

આ દેશમાં સર્વ કરતાં સાધારણ વ્યાધિ તાવનો છે. ઘણું કરીને દરેક મનુષ્યને જ્યારે ને ત્યારે તાવ આવે છે હાલ જેમ આપણા દેશમાં તે ઠામ ઠામ જોવામાં આવે છે તેમ એક વેળા ઇં-

ગ્લંડના અમુક ભાગોમાં પણ તે સાધારણ મરજ હતો. હાલ ત્યાં તાવનો મરજ ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. કેટલાક સૈકા પહેલાં **ઇંગ્લંડમાં** એટલા બધા રગતપીતીયા હતા કે મોટાં મોટાં શેહેરોમાં તેનાં દવાખાનાં હતાં. હાલમાં ત્યાં એવું એક પણ દવાખાનું નથી. મતલબ કે હાલમાં ત્યાંથી તે દરદ નાબુદ થયું છે. શીતળાનો મરજ પણ કંટાળો આપનારો અને વિનાશકારક છે. અગાઉ એ રોગ ફાટી નીકળવાથી ગામનાં ગામ ઉજડ થઇ જતાં અને મનુષ્ય જાતની ચોથા ભાગની પ્રજા કદરૂપી અને આંધળી થઇ જતી હતી. સો વર્ષ પહેલાં **જેનર** નામના એક પરોપકારી અંગ્રેજ ડાકટરે એવું શોધી કાઢયું કે ગાયના આંચળ ઉપર થતા એક જાતના ફોડલામાંથી કાઢી લીધેલું પરૂ શીતળાનાં ઝેરને અટકાવે છે, અથવા છેજા ઓછી કરે છે. હાલ **ઇંગ્લંડમાં** મુકાબલે ઘણુંજ થોડાં મૃત્યુ શીતળાના રોગથી થતાં જણાય છે. અને જો બધા લોકો કાળજી રાખતા થાય તો એક પણ શીતળાનો દરદી દેખાય નહિ. આ દેશમાં એ ગાયના ચેપનો ઉપયોગ થવા માંડયો છે ત્યારથી લાખો

બાળકોના જીવ બચ્યા છે. રોગ અટકાવવાના પણ ઉપાય છે, એનો આ પ્રત્યક્ષ હયાત દાખલો છે. આ દેશમાં પણ ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવે તો એ ભયંકર મરજોનું મૂળ નીકળે અને દેશની સામાન્ય આરોગ્યતામાં સુધારો થાય. દરેક માણસ જાણે છે કે દેવતા બાળે, પણ પોતે નિર્બળ અને માંદા કેમ પડે છે, તે વાત ઘણાએક લોકો સમજી શકતા નથી.

નિરોગી અને બળવાન શી રીતે રહી શકાય એ બતાબવાને વાસ્તે આ નાનો નિબંધ છે, માટે તે ધ્યાનપૂર્વક વાંચવા અને તે પ્રમાણે વર્તવા આ દેશના લોકોને મારી પ્રાર્થના છે.

આરોગ્ય રહેવા માટે, હમેશ વપરાશમાં આવતી આસપાસની ચીજો વિષે માહિતી મેળવવી, એ દરેક માણસની ફરજ છે. વાસ્તે આ નીચે હવા, પાણી, ખોરાક, પોશાક વગેરેમાં રાખવી જોઇતી સાવચેતીનું અનુક્રમે ટૂંકામાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

નિર્મળ હવા.

ખોરાક અથવા પાણી વિના આપણે કેટલાક દિવસ જીવતાં રહી શકીએ, પણ હવા વિના થોડીજ પળમાં પ્રાણને ત્યાગીએ. પૃથ્વીમાં આવીને આપણે પહેલું કામ શું કરીએ છીએ ? આસપાસની હવાનો શ્વાસ લઇએ છીએ; અને તે હવાને બહાર કાઢવી એ મરવા વખતની આપણી છેલ્લી ક્રિયા છે. જન્મથી તે મૃત્યુના સમય સુધી જાગતાં કે સૂતાં નિરંતર આપણે શ્વાસોશ્વાસ લીધા કરીએ છીએ. માટે આપણને જીવતા રાખવાને સૌથી અગત્યની ચીજ હવા છે.

હવા આપણે દેખી શકતા નથી. સ્થિર હોય છે ત્યારે તેનો સ્પર્શ પણ આપણને જણાતો નથી. હવા ગતિ કરે છે, ત્યારે તે પવન કહેવાય છે, અને તે વખતે શું કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ અને સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ. જેવી રીતે સમુદ્રનું તળીયું પાણીથી ઢંકાએલું છે, તેવીજ રીતે આખી પૃથ્વી પવનના મહાસાગરથી ઢંકાએલી છે, અને તેના તળીએ આપણે પાણીનાં માછલાંની પેઠે ફરીએ છીએ. હવા રૂપી સાગર ઓછામાં ઓછો

૧૦૦ માઇલ ઉંડો છે, પણ જેમ જેમ ઉંચે ચડીએ તેમ તેમ તે હવા વધારે પાતળી માલમ પડશે.

ચાનો પ્યાલો પીએ છીએ ત્યારે ચાર વસ્તુ આપણા પીવામાં આવે છે. પાણી, ચા, સાકર, અને દૂધ, અને તે બધાં એકત્ર મળેલાં.

લોકો એવું ધારતા હશે કે હવા માત્ર એકજ પદાર્થની બનેલી છે, પણ વિદ્વાન માણસો જાણે છે કે હવામાં મુખ્ય ચાર વસ્તુઓ છે, જે ઘણી ચતુરાઇ અને આશ્ચર્ય ભરેલી રીતે એકત્ર મળી ગઇ છે. આપણી આસપાસ ત્રણ જાતની વસ્તુઓ છે કેટલીક પથ્થર અને લાકડાના જેવી નક્કર, કેટલીક પાણી અને દૂધ જેવી પ્રવાહી, અને બીજી કેટલીક હવાના જેવી વાયુરૂપે દેખાય છે. જે વરાળોની હવા બનેલી છે, તેનું પ્રથક્કરણ અઇ માપ થઇ શકે છે. તેમાંની એક પ્રાણવાયુ, જેને અંગ્રેજીમાં ઑક્સીજન કહે છે, એના ઉપરજ મુખ્યત્વ કરીને પ્રાણનો આધાર છે. પ્રાણવાયુ વિના દીવો પણ બળશે નહિ. પણ વળી, જો બધી હવા પ્રાણવાયુજ હોત તો આપણે તરત મરી જાત; કેમકે તે આપણને વાસ્તે જોઇએ તે

કરતાં વધારે સખત થાત. માટે પ્રાણવાયુ સાથે બીજો વાયુ મેળવ્યો છે, જે અંગ્રેજીમાં નાઇટ્રોજન કહેવાય છે. આ નાઇટ્રોજન ઓકસીજનથી ઘણો જૂદો છે. તે કાંઇ પ્રાણનો આધાર નથી, અને તેમાં બળતો દીવો રાખવાથી એકદમ ઓલવાઈ જાય છે. આપણને શ્વાસ લેવાને અને બળવાની ચીજોને બળવા માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં આ બે વાયુ મળેલા છે. તમારા હાથમાં એક અંગુઠો અને ચાર આંગળાં છે, તેનું સ્મરણ કરવાથી તમને યાદ આવશે કે હવામાં એક ભાગ પ્રાણવાયુનો છે, અને ચાર ભાગ નાઇટ્રોજનના છે.

લગભગ બધી હવા આ બે વાયુથી મળેલી છે. બીજા બે ભાગ તેમાં છે, તે ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં છે, તોપણ બહુ ઉપયોગના છે. કોયલા શી ચીજ છે, તે આપણે જાણીએ છીએ. દટાએલાં જંગલ બળી જવાથી તેના કાળા કાટોડા ભોંયમાંથી નીકળે છે, તે કોયલા કહેવાય છે. ચોખામાંથી પણ એક જાતના કોયલા થઈ શકે છે. ચોખ્ખા કોયલા કારબૉન કહેવાય છે. ઑકસીજન એટલે પ્રાણવાયુ અને કોલસાની મેલવણીમાંથી એક જાતની હવા બને છે જે અંગ્રેજીમાં 'કારબૉનિક ઍસિડ ગૅસ' કહેવાય છે.

આ ગૅસ હવામાંની ત્રીજી વસ્તુ છે. આ હવા ઘણીજ વજનદાર છે, જે કોઇ કોઇ વાર ઉંડા ખાલી કુવાઓને તળીએ એકઠી થઇ રહે છે. એવી હવામાં રાખેલી બત્તી બુઝાઈ જાય છે. જો માણસ તે હવાનો દમ લે તો તે એકદમ મૃત્યુ પામે છે. પણ આ હવા વનસ્પતિને પોષણ કર્તા છે; તે વિના વનસ્પતિ ઉગી શકે નહિ. દિવસે રોપાઓ આ હવાને ચૂસી લે છે. હવામાં આ ઝેરી હવાનો ભાગ માત્ર ૧/૨૫૦૦ છે. આટલા થોડા પ્રમાણમાં તે હવા આપણને કાંઇ હરકત કરતી નથી. પણ જો તેમાં તે હવાનો ભાગ જરા વિશેષ હોય તો આપણે માંદા પડીએ. હવામાં ચોથો ભાગ પાણીની વરાળ છે. જો તમે થોડું પાણી થાળીમાં રાખી મૂકો તો તે ધીમે ધીમે ઉડી જશે. સૂર્યનો તાપ હમેશાં પાણીને વરાળ રૂપે ખેંચે છે તેમાંથી જે વાદળાં બંધાય છે, તે ઝાકળ કે વરસાદના રૂપમાં પાછાં વરસે છે. જો હવામાં પાણીની વરાળનો ભાગ ન હોત તો સૂર્યના તાપની ગરમીથી આપણાં શરીર ચરચરી જાત અને દરેક ઝાડ બળીને મરી જાત. હવામાં આ ચાર ચીજો યોગ્ય પ્રમાણમાં મળેલી

હોય તો તે હવા સ્વચ્છ સમજવી. આવી સ્વચ્છ હવાથી આપણે તનદુરસ્ત રહી શકીએ.

હવે, આ સ્વચ્છ હવામાં બગાડ શી રીતે થાય છે, તે જાણવાની ખરેખરી જરૂર છે. પ્રાણના આધાર માટે હવાની જરૂર છે, એટલુંજ બસ નથી, પણ તે હવા સ્વચ્છ જોઇએ. દુનિયામાં ઘણા પ્રકારનાં વિષ છે, પણ જે વિષથી ઘણાં ખરાં માણસો મરે છે, તે વિષ ખરાબ હવાજ છે. ઘણાં વર્ષ પહેલાં **કલકત્તાના કારાગ્રહની** એક નાની કોટડીમાં એક રાતે ૧૪૬ માણસોને પૂર્યા હતાં. તે કોટડીમાં માત્ર બે નાની બારીઓ હતી. બીજી સવારે બારણું ઉઘાડતાં માત્ર ૨૩ માણસો જીવતાં નીકળ્યાં; બાકીનાં બધાં મરણ પામેલાં હતાં. તેઓને કોણે માર્યા? ખરાબ હવાએ. હવાના થોડા આવાગમનવાળી સાંકડી કોટડીમાં ઘણાં માણસોને ગોંધી રાખવાથી તેમના શ્વાસથી કોટડીની હવા બગડીને તેમનો જીવ ગયો. બિચારા આ લોકોની પેઠે એક રાતમાં આટલા બધા કવચિતજ મરતા હશે; તોપણ તાજી હવા ન મળ-

વાથી ઘણાં માણસો આખી જીંદગી સુધી નબળાં અને માંદાં રહે છે.

આપણે હમેશાં શ્વાસ લઇએ છીએ; પણ બહારની જે હવા શ્વાસ વાટે આપણે અંદર લઇએ છીએ તેનાથી બહાર કાઢીએ છીએ તે હવા કેવળ જુદીજ છે. ચોખ્ખાઇને ચહાનારા લોકો રોજ નહાય છે અને મોઢું, તથા હાથ પગ ધુએ છે, પણ શરીરની અંદરની મલિનતાનું શી રીતે થતું હશે તે વીષે થોડાનેજ વિચાર થયો હશે. શ્વાસોશ્વાસથી જે હવા આપણે અંદર લઇએ છીએ તે હવા આપણા શરીરના અંદરના ભાગને મોઇ મલિનતાને લઇ જાય છે. આ ક્રિયા શી રીતે થાય છે, તેની થોડી સમજ આપવી જરૂરની છે.

આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ ત્યારે હવા આપણાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. આ ફેફસાં આપણી છાતીમાં મોટી વાદળી જેવાં છે. એ પવન નળીમાંથી વાયુનું વહન કરનારી હજારો નાની નાની નલીકાઓ શાખારૂપે પ્રસરેલી છે, અને તે પવનથી ભરેલી હોય છે. તે નળીઓની લગોલગ

અસંખ્ય રક્તવાહિની (લોહીને લઇ જનારી) નસો મૂકેલી છે. આ બે જાતની નસો (વાતવાહિની અને રક્તવાહિની) ની વચ્ચેની ત્વચા (ચામડી) એવી પાતળી છે કે નળીઓમાંનું લોહી લગભગ હવાને અડકેલુંજ રહે છે. આ બારીક ત્વચાવાટે શરીરના બધા ભાગમાંથી એકઠો કરેલો કચરો લોહી બહાર કાઢે છે, અને તાજા પ્રાણવાયુને અંદર લે છે. આ પ્રમાણે કાળું બગડેલું લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાય છે.

શ્વાસ વાટે બહાર નીકળેલી હવા પોતાની સાથે ત્રણ વસ્તુને બહાર લઇ જાય છે. તે ત્રણ વસ્તુઓનાં નામ. ૧ કાર્બૉનિક ઍસીડ ગૅસ, ૨ હવામાં મળેલું પાણી, ૩ ગંદો કચરો. પહેલી વસ્તુ સ્વચ્છ હવામાં ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે શ્વાસવાટે મોંમાંથી બહાર કાઢીએ છીએ તેમાં તે ઝેરી હવા સોગણા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે તેને જોઇ શકતા નથી. પણ જેમ અગ્નિમાંથી ધૂમાડો નીકળી જાય છે, તેમ તે આપણે બહાર કાઢી નાંખી-

એ છીએ. એક સાંકડી કોટડીમાં ચૂલો બળતો રાખવામાં આવે તો તે કોટડી તરતજ ધુમાડાથી વ્યાપ્ત થઇ જશે. એવીજ રીતે જો આપણે સાંકડી ઓરડીમાં સૂઇએ તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી અસ્વચ્છ હવાના સંયોગથી આપણી આસપાસની હવા પણ અસ્વચ્છ થાય છે અને જો તે કોટડીમાં તાજી હવાની આવજાવનો ખુલાસો ન હોય તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવા ફરી શ્વાસવાટે શરીરમાં પ્રવેશ થવાથી તરતજ મરણ નીપજે છે, અથવા શરીરને ઘણી હાની પહોંચી જાય છે. પણ બારણામાંથી, છાપરામાંથી તેમજ બારીવાટે કેટલીક હવા બહાર નીકળી જાય છે, ને કેટલીક બહારની ખુલ્લી હવા અંદર આવે છે. આવાજ કારણથી સૂવાના ઓરડાઓમાં હવાના ખુલાસા માટે બારીઓ મૂકવામાં આવે છે. શ્વાસવાટે બહાર નીકલતી હવાનો બીજો પદાર્થ ભીનાસ (પાણી) છે. આ હવામાં પાણીનો ભાગ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે પથ્થરપાટીપર તમે શ્વાસ મુકો, એટલે પાટી ભીના-

શવાળી થશે. આથી ખાત્રી થાય છે કે શ્વાસમાં પાણી છે. ત્રીજો પદાર્થ ગંદો કચરો. શ્વાસનું પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી. તે વાસણના ધોણ જેવું મેલું ને ગંદુ હોય છે. તેમાં સડેલો પદાર્થ મળેલો હોય છે, તે જો શરીરપર રહેવા દેવામાં આવે તો રોગને ઉપજાવે છે. શ્વાસમાંહેનો આ મલિન પદાર્થ ઝેરી હવાના જેટલી ખરાબી કરે છે.

બીજા માણસે મોઢે માંડી પીધેલું પાણી પીવામાં ઘણા માસો ગંદવાડ સમજે છે અને તેથી બીજાનું એાટેલું પાણી તેઓ પીતા નથી. આ વાત તો ઘણી સારી છે, પણ તેમ કરવાનું ખરૂં કારણ તેઓ સમજી શકતા નથી. વળી સાંકડા ઓરડામાં ઘણા માણસોના મળવાથી એક બીજાના ફેફસામાંથી નીકળેલી ખરાબ હવા અને ગંદો પદાર્થ તેઓ વારંવાર પોતાના મોંમાં શ્વાસવાટે લે છે, તેથી એાટેલાં પાણી કરતાં પણ ઘણી વધારે ખરાબી થાય છે. એજ પ્રમાણે ઢોર, બકરાં, કૂતરાં અને બીજાં જનાવરો આપણી પેઠે શ્વાસને બહાર કાઢે છે અને હવાને બગાડે છે.

ઘણા અજ્ઞાન લોકો સાંભળીને આશ્ચર્ય પા-

મશે કે જ્યાં બળતું, દીવો કે બળવાની ક્રિયા થાય છે ત્યાંની હવા બગડે છે. પ્રાણવાયુ વિના ભડકો બળશે નહિ. જો તમે દીવાને એક સાંકડા વાસણમાં મૂકો તો તે તરતજ ઓલવાઈ જશે, કેમકે તે વાસણમાંનો બધો પ્રાણવાયુ ખુટી ગએલો હોય છે. એજ પ્રમાણે સાંકડા ઘરમાં ઘણા દીવા કે રોશની કરવામાં આવે તો પ્રાણવાયુ તરત ખુટી જઇ કારબોનિક એસીડ ગેસ (ઝેરીવાયુ) નો વધારો થાય છે અને તે ઘરમાં વસનારાં માણસોની તબીયતને બગાડે છે. પરંતુ આવી વાતો માણસોના સમજવાનાં નહિ હોવાથી તેઓ રોગ અથવા મંદવાડનાં ખરાં કારણો શોધી શકતા નથી.

કોહોવાણ અથવા સડામાંથી ઉડેલી ઝેરી હવા ઘણી ખરાબી કરે છે. જ્યારે રોપા અથવા પ્રાણી નાશ પામે છે, ત્યારે તે તરતજ સડવા માંડે છે. તેના સડામાંથી ઘણીજ નુકશાનકારક હવા ઉડે છે, અને તેનાં રજકણો પવનથી દુર સુધી ફેલાય છે. જો આપણી આંખો આપણી સુંઘવાની ઈંદ્રિય જેવીજ તીક્ષ્ણ હોત તો સડતાં પ્રાણીમાંથી ઉડીને

ઉંચે ધસતાં અને હવામાં ફેલાતાં સંખ્યાબંધ નાનાં જંતુઓ આપણે જોઇ શકત. આવી હવામાં થઇને જતાં આપણા નાક પાસે જે વાસ આવતી માલમ પડે છે, તે બીજુ કાંઇ નહિ પણ સડામાંથી ઉડતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓજ છે, જે શ્વાસવાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એજ પ્રમાણે ઘરમાંથી શાક તરકારીના છોતા તથા કચરો આગણાં અથવા ઘરની પાસે ફેંકી દઇએ છીએ તે પણ હવાને બગાડે છે. ચમાર લોકો, કસાઇ લોકો રંગરેજો, અને એવા ધંધાવાળા બીજા લોકો પણ તેઓના ધંધાથી હવાને બગાડે છે. દાટવાની અને બાળવાની જગાઓ પણ આપણાં રહેઠાણથી ઘણે દુર રાખવી જોઇએ. જમીન પોતે પણ બાફ અથવા વરાળને બહાર કાઢે છે. હવા તેમાં થોડી ઘણી દાખલ થાય છે, અને આ હવા ઉપરની હવા સાથે મળે છે. જમીન ભેજવાળી હોય છે ત્યારે સડો વધારે હાનીકારક થાય છે. સડતો ભાજી પાલો ઘણુંકરીને તાવના ઉપદ્રવનું મુખ્ય કારણ છે. આપણા લોકો શાક તરકારીનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે. લોકોનો મોટો ભાગ નીર્ધન પડયો, તેથી

સડેલી અને સસતી તરકારીનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે, પણ તેથી શરીરની સુખાકારીને મોટી હાની પહોંચે છે, તેનો થોડાજ વિચાર કરે છે. રાજ્ય ખાતાના અધિકારી વર્ગની ફરજ છે કે એવી સડેલી તરકારી વેચાયજ નહિ તેની પાકી તપાસ રાખવી. જ્યાં લોકો અજ્ઞાન પડ્યા ત્યાં તેમની સુખાકારીને માટે હવા પાણી, અનાજ અને ખાવાના બીજા પદાર્થોની તપાસ રાખવી એ અમલદારોનું કામ છે.

હવા બગાડવાનાં ઉપર પ્રમાણે મુખ્ય ત્રણ કારણો બતાવ્યાંઃ-શ્વાસ, બળતું, અને સડેલો પદાર્થ. આ ત્રણે નુકશાનકારક વસ્તુઓથી દુર રહેવું એ કેટલેક દરજ્જે માણસોના સ્વાધીનની વાત છે. એટલા માટેજ માણસોને બુદ્ધિની ઉમદા બક્ષિસ મળી છે, તેમ છતાં તેનો સદુઉપયોગ નહિ કરતાં લોકો પશુની પેઠે ગંદકીવાળી જગા અને મલિન હવામાં બેપરવાપણે ફર્યા કરે તો તેનું ફળ તેમને મળે એમાં નવાઇ નથી. એવા બેપરવાપણાનું ફળ એજ છેકે ઘણા લોકો એવાં કારણોને લીધે દુઃખ-

દાયક મંદવાડમાં ને મંદવાડમાં પોતાનું અમૂલ્ય આયુષ્ય ગુમાવી બેહાલ સ્થિતિમાં મૃત્યુને વશ થાય છે, અને જે મનુષ્યજન્મ મળવાથી તે આ સંસારમાં પોતાના કુટુંબને, જાતને, નાતને, અને દેશને ઉપયોગનો થઇ શકયો હોત તે મનુષ્યદેહ બીજાને કંટાળો આપી નકામો થઇ નાશ પામે છે.

આટલું છતાં પણ પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે માણસોનાપર ઓછી મેહેરબાની કરી નથી. બગડેલી હવાનો અટકાવ કરવાને જેમ તેણે માણસોમાં બુદ્ધિ મૂકી છે, તેમ હવા નિર્મળ થવાનાં સાધનો પણ પૂરાં પાડયાં છે, જે ન હોત તો પૃથ્વી તરતજ ઉજડ થઇ જાત. આ સાધનો એની મેળે કામ કર્યા કરે છે ને બગડેલ હવાને સુધારે છે. વાયુમાં ગતિ મૂકી છે તેથી બગડેલી હવા પવનના ઝપાટામાં દૂર ખેંચાઈ જઇ તેનાં પરમાણુઓ વેરાઇ જાય છે અને તાજી હવા મળવાથી જેટલે દરજ્જે નુકશાન થવાનો સંભવ છે, તેટલું નુકશાન થતું નથી. ઉપર જણાવેલા વાયુ એક

બીજા સાથે મળી જાય છે. જો પાણીમાં થોડું દૂધ નાંખો તો તે પાણી સાથે મળી જશે. ચૂલાનો ધુમાડો તરતજ હવામાં ફેલાય છે, તેથી તે વધારે વાર દેખાતો નથી. જે ગંદી હવા આપણે શ્વાસથી બહાર કાઢીએ છીએ, તેનું પણ એમજ સમજવું; તે આસપાસની નિર્મળ હવામાં મળી જાય છે, અને જેમ વધારે પાતળી થાય તેમ તે ઓછી ઈજા કરે છે. પવન કોઈ વખત થોડો અને કોઈ વખત ઘણો વાય છે, તેનાં કારણોનો તમે કોઇ વખત વિચાર કર્યો છે? એક કારણ તો એ છે કે, નાશ પામતી સડતી ચીજોમાંથી ઉડતી ખરાબ વાસને ઘસડી લઇ જવાને ઈશ્વર પવનને મોકલે છે. ખુશકારક તાજો પવન વાય છે, જેથી હવા પણ તાજી અને સ્વચ્છ રહે છે. પાણીમાત્ર શ્વાસ લે છે ત્યારે પ્રાણવાયુને અંદર લે છે, ને કારબૉનિક આસીડ ગૅસને બહાર કાઢે છે. ઝાડપાલા એથી ઉલટીજ ક્રિયા કરે છે વનસ્પતિ દિવસે કારબૉનને અંદર ચૂસે છે અને પ્રાણવાયુને બહાર કાઢે છે, આથી પણ વાતાવરણની હવા નિર્મળ થાય છે. જો કે રાતે એ વનસ્પતિ પ્રાણ-

વાયુ ને અંદર લે છે, અને કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસને બહાર કાઢે છે, પણ તેઓ પ્રાણવાયુ અંદર ચૂસે છે તેના કરતાં દિવસે વધારે પ્રમાણમાં તેને બહાર કાઢે છે. આવા કારણથી ઝાડની નીચે અથવા ઝાડવાળા ઓરડામાં સુવું સલામતી ભરેલું નથી. આ પ્રમાણે હવાઓ એક બીજાની સાથે મળવાથી, પવનથી અને ઝાડોથી સ્વચ્છ થાય છે. વરસાદ પણ હવા ચોખ્ખી કરવામાં મદદગાર થાય છે. માટે એ બધી ક્રિયાઓને અટકાવવાને બદલે તેમને થવા દેવી જોઇએ.

નિર્મળ હવાની ઘણી કિમ્મત બતાવેલી છે માટે હમેશાં તે મેળવવાનો દરેક માણસે પ્રયત્ન કરવો. શરીરમાંથી બહાર નીકળતા નુકશાન કારક પદાર્થો અને સડતી ચીજોને હવા દૂર લઇ જાય છે. તોપણ વસ્તીમાંની ઘટ હવામાંથી રોજ થોડો વખત બહારની ખુલી હવામાં ફરવા જવાથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. ફરવા જવાથી શરીરના અવયવોને કસરત મળે છે, એટલોજ ફાયદો નથી, પણ બહારની તાજી હવા મળવાથી જે

લાભ થાય છે તે કસરતના લાભ કરતાં અધિક છે. દિવસે તો વસ્તીમાં હરફર કરવાથી પણ હવા મળી શકે છે, પણ રાતે આપણે સુઈ જઇએ છીએ ત્યારે તાજી હવા મેળવવાની ખાસ જરૂર છે. ઘરમાં તાજી હવા કેવી રીતે મળે તેની સંપૂર્ણ માહેતી ઇમારત બાંધવામાં કુશળ કારીગરો અને ઇજનેરો (Engineers) પાસેથી મેળવવી જોઇએ, અને અસલનાં બાંધેલાં મકાનોમાં કાંઇ ખોટ ખાંપણ હોય તો તે સુધરાવવી જોઇએ. આ વિષયમાં ઘણા લોકો કેવળ અજ્ઞાન છે, અને જાણવાને બહુ જીજ્ઞાસા રાખતા હોય એમ પણ જણાતું નથી, એ દેશની પડતીનું ચિન્હ છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

મલિન કચરો અને સડતી ચીજોમાંથી ઉડતી ખરાબ હવાથી આપણે એકદમ મરી જતા નથી, પણ એ પ્રમાણે લાંબો કાળ એવી મલિન હવામાં રહેવામાં આવે તો મરણ પણ અવશ્ય નીપજે. ઘણાં મૃત્યુ એવા કારણથી નીપજે છે, પણ તે આપણે પ્રત્યક્ષ જાણી શકતા નથી. રોગથી મરણ નીપજે છે, પણ તે રોગ શાથી થયો

તેનો જો બારીક તપાસ કરવામાં આવે તો ઘણા-એક રોગનું કારણ ખરાબ હવાનું નીકળી આવે. સખ્ત વિષ (ઝેર) પેટમાં જવાથી એકદમ મરણ નીપજે છે, પણ તેથી એમ નહિ સમજવું કે થોડું થોડું ઝેર (અફીણ વગેરે) નુકશાન નથી કરતું. તે પણ કેટલેક કાળે સખ્ત વિષનું કામ કરે છે. તે પ્રમાણે હમેશની થોડી થોડી ખરાબ હવાનું ઝેર શરીરમાં મોટી ખરાબીનું કારણ થાય છે. વળી સાજાં માણસો કરતાં માંદાં માણસો આસપાસની હવાને જલદી બગાડે છે, માટે માંદાની પથારી પાસે વધારે જથાબંધ તાજી હવા આવવા દેવાની જરૂર છે. જેમ બહાર તાજી હવાની જરૂર છે, તેમ શરીરની અંદર પણ પૂરતી તાજી હવા લેવાની જરૂર છે. વાદળી અથવા લૂગડાંનો કટકો પોચે હાથે પકડેલો હોય તો તે ઘણું પાણી ચૂસે; વાદળીને જેમ વધારે દાબવામાં આવે તેમ તે ઓછું પાણી પકડી શકે છે. તેજ નિયમ આપણાં શરીરનાં ફેફસાંને લાગુ પડે છે. ફેફસાંને જેમ થોડા દબાણમાં રાખીએ તેમ તેમાં વધારે હવા પ્રવેશ કરી

શકે છે, અને તેથી લોહી વધારે સારી રીતે સ્વચ્છ થાય છે. માટે લખતાં કે વાંચતાં અથવા બેસીને કામ કરતાં કોઇએ વાંકું નહિ વળવું જોઇએ; કેમ-કે તેથી ફેફસાં દબાય છે, અને હવા અંદર આવ-તાં અટકે છે. માટે હવા અંદર આવતાં અટકે એ-વી રીતે બેસવું કે સૂવું નહિ જોઇએ,

હવા વિષેનું વિવેચન બંધ કરતાં એકવાર ફરીને યાદ આપવાની જરૂર પડે છે, કે નિર્મળ હવા શરી-રની સુખાકારીનું મુખ્ય સાધન છે. અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે કે Blood is Life, યથાર્થ છે. લોહી એજ જીવ અથવા જીવન છે, પણ તે લોહી ચોખ્ખું અને શરીરમાં ફરતું હોય તોજ કામનું છે. તે લો-હી ચોખ્ખું અને ફરતું રહેવા માટે સ્વચ્છ હવા અને નિર્મળ પાણી એ બે મુખ્ય સાધનો છે.

નિર્મળ પાણી.

પાણીની અગત્ય.

દરેક પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિને પાણીની જરૂર

છે. પાણી વિના એ બન્ને નાશ પામે. આપણા શરીરમાં વધારે મોટો ભાગ પાણીનો છે. માણસના શરીરનું સરાસરી વજન ૭૫ શેર ગણીએ તો તેમાં ૫૬ શેરને આશરે પાણી એટલે પ્રવાહી ભાગ છે. આની સત્યતાનાં મજબુત કારણો છે. ખાઇએ છીએ ત્યારે પ્રથમ ખોરાક આપણી હોજરીમાં કાંજી જેવો પાતળો થઈ જાય છે. તેમાંથી દૂધના જેવો ઉપયોગી ભાગ બદલાઇને લોહી થાય છે, અને નકામો ભાગ બહાર નીકળી જાય છે. લોહી શરીરના સઘળા ભાગોમાં તેમના પોષણ માટે નાની નાની નળીઓ વાટે જાય છે. જો પૂરતું પાણી ન હોય તો લોહી એવું જાડું થઇ જાય છે કે નાની નળીઓમાં ફરી શકે નહિ, કેમકે તેમાંની ઘણીએક નળીઓ વાળ કરતાં પણ વધારે બારીક હોય છે. આપણે જે પાણી પીએ છીએ તે લોહીમાં મળેછે અને એ પ્રમાણે શરીરના સઘળા ભાગોમાં જાય છે. આ પાણી જો ખરાબ હોય તો આપણી સુખાકારીને હરકત આવે.

સારા પાણીની કેટલી કિમ્મત છે, તે વિષે ઘણા ખરા લોકો થોડું ઘણું જાણે છે. પરદેશ જતાં

જ્યારે કોઈ માંદુ પડે છે, ત્યારે તે તરતજ એમ કહે છે કે પાણીના ફેરફારથી એમ થયું. પણ ઘણુ-એક લોકો પોતાના વતનમાંજ ખરાબ પાણીથી માંદા પડે છે, તે વાત તેમના સમજવામાં આવતી નથી. તેઓ વારંવાર શા કારણથી માંદા પડે છે તે વાત તેઓ સમજી શકતા નથી, અને તેથી માત્ર પોતાના મંદવાડનો ઉપાય કરીને બેસી રહે છે, પણ એ મંદવાડ આવવાનું કારણ શોધી તે દૂર કરવાનો ઉપાય કરતા નથી. સ્વચ્છ હવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર સ્વચ્છ પાણીની પણ છે.

પાણી વળી બીજી વસ્તુઓને સાફ કરવાના કામમાં આવે છે. આપણું શરીર પાણીથી સાફ કરીએ છીએ. જમીનમાં વરસાદનું પાણી ઉતરી ત્યાંથી વનસ્પતિને તે પાણીનું પોષણ મળે છે. વળી આ વરસાદનું પાણી જમીનપર થઇને ચાલ્યું જવાથી પોતાના પ્રવાહમાં ગંદવાડ અને મેલ ધોઈ નાંખી સાફ કરે છે. વરસાદના પાણીનો આ ઘણો મોટો ફાયદો છે.

પાણી પુરૂં પડવાનાં ઠેકાણાં.

આપણે જે પાણી પીવામાં, ન્હાવામાં અને ધોવામાં વાપરીએ છીએ તે પાણી મળવાનાં કેટલાં સ્થાન છે અને તે દરેક ઠેકાણાનું પાણી કેવું હોય છે, તેનો વિચાર કરીએ. આ ઉપરથી કયું પાણી કઈ રૂતુમાં વાપરવું યોગ્ય છે અને કેવા સ્થાનનું પાણી વાપરવાથી નુકશાન છે, તે સમજાશે.

૧. વરસાદ.

પાણીને મોટા જથામાં પૂરૂં પાડનાર વરસાદ છે. "બધી નદીઓ સમુદ્રમાં જાય છે, તો પણ સમુદ્ર ભરાતો નથી," તેનું શું કારણ હશે? કારણ એજ કે જે જગાએથી નદીઓ નીકળે છે, તે જગાએ સમુદ્રનું પાણી વરાળ થઇને જાય છે; મતલબકે જેટલા પ્રમાણમાં નદીઓનું પાણી સમુદમાં જાય છે એટલાજ પ્રમાણમાં સમુદ્રનું પાણી વરાળ થઇને ઉચું જાય છે, જેથી સમુદ્રમાં પાણી

વધતું માલમ પડતું નથી.

સૂર્યના તાપથી પાણી વરાળ થઇને ઉંચે ચડે છે, અને તે વરાળ બદલાઇને ઝાકળ, વરસાદ અથવા બરફ થાય છે. વરસાદ વરસે છે ત્યારે કેટલુંક પાણી જમીનપર થઇને નદીઓમાં અને તળાવમાં જાય છે; કેટલુંક જમીનમાં ઉતરે છે, ને જમીનને લીલી કરે છે. આથી કૂવાઓને તથા ઝરાઓને પાણીનું પોષણ મળે છે. જ્યાં ટાઢ ઘણી પડે છે, ત્યાં પાણી બરફ થઇને પડે છે, અને ગરમીના વખતમાં પીગળી તેનાં ઝરણ વહે છે. જેમકે હિમાલયમાં બરફ જામે છે અને પછી તે બરફ પીગળી તેનું પાણી મોટી મોટી નદીઓના પ્રવાહમાં વહે છે. ચોમાસામાં નદીઓમાં પૂર આવે છે, તથા તળાવ અને કૂવાનાં પાણી ઉંચાં ચડે છે. ઉનાળામાં નદીઓનાં અને તળાવોનાં પાણી ઓછાં થાય છે, અથવા છેક સૂકાઇ પણ જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીનું માત્ર રૂપાંતર થાય છે, અને એનું એજ પાણી સ્થળાંતર થાય છે. નદી વાટે પાણી સમુદ્રમાં જાય છે, વરાળ રૂપે પાછું ખેંચાય છે. વરસાદ રૂપે પાછું પૃથ્વીપર પડે છે અને ફરી

સમુદ્રમાં જાય છે. આ ક્રમ અહર્નિશ થયાજ કરે છે.

વરસાદનું પાણી લગભગ સ્વચ્છ હોય છે; ઘરો અને છાપરાંપરથી તે પાણીને ટાંકાંમાં એકઠું કરવામાં આવે છે; પણ છાપરાંપર ધૂળ, પક્ષિઓની હગાર, કૂતરાં તથા બિલાડાંની વિષ્ટા, અને તેમણે મૂકી દીધેલાં હાડકાં ઇત્યાદિ છાપરાંપરની અનેક મલિન વસ્તુઓથી પાણી બગડે છે. વળી જો છાપરાં ઢાળ પડતાં ન હોય તો તે પાણી અવશ્ય અને વિશેષ બગડે છે. જે વરસાદનું પાણી છાપરાંપરથી ઝીલી ટાંકાંમાં લેવામાં આવે છે, તે પાણીમાં ઉપર પ્રમાણે બીગાડ થવાનો સંભવ છે. માટે પ્રથમ તો છાપરાં ઢાળ પડતાં રાખવાં જોઇએ, અને એકાદ મોટો વરસાદ આવી જઇ છાપરાંનાં નળીઆં સારી પેઠે ધોવાઇ સ્વચ્છ થાય ત્યારેજ તે પાણી ઝીલવું જોઇએ. આ બધી સંભાળ રાખતાં છતાં પણ ટાંકાંનું પાણી હમેશાં પીવું એ સલામતી ભરેલું નથી. વરસાદનું પાણી જમીનપર વહે છે ત્યારે તેમાં માટી અને સડેલ પદાર્થ એકઠો થાય છે. માટે વરસાદના પાણીથી જમીનપર ભરાએલા પાણીનાં ખાબોચીયાં કે ખાડાનું

પાણી કદી પણ પીવું નહિ; કેમકે વરસાદનું પાણી જાતે ચોખ્ખું હોય છે, પણ જમીનપર પડ્યા પછી જમીનપરની મલિન વસ્તુઓના સંયોગથી તે પાણી ઘણુંજ બગડે છે.

૨. નદીઓ.

ઘણીખરી મોટી નદીઓનું પાણી સારૂં હોય છે. જમીનનાં તળીયાં પ્રમાણે પાણીના સ્વાદ બદલાય છે જ્યાં જમીનનું તળ ખારૂં હોય છે, તે પ્રદેશની નદીઓ ભલે મોટી હોય છે તોપણ ખારી હોય છે. વરસાદના વખતમાં નદીમાં ધુળ ઘસડાઇ એકઠી થયાથી નદીઓનું પાણી માટીવાળું અને મેલું થઇ જાય છે. કેટલોક વખત સુધી તે પાણી સ્થિર થાય છે, ત્યારેજ તે સ્વચ્છ થાય છે. ઝાડી અથવા જંગલમાં વહેતી નદીઓનું કે નાળાંનુ પાણી ચોખ્ખુ દેખાય છે, તોપણ તે પાણી ઘણું નુકશાનકારક સમજવું, કેમકે તે પાણી વનસ્પતિનાં મુળીઆંમાંથી વહેલું હોવા-

થી તેમાં સડો ભળેલો હોય છે. એવા પાણીથી તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે. જુનાગઢની પાસે ગીરનો પ્રદેશ છે, ત્યાં જે લોકો જાય છે, તેમને ત્યાંનું પાણી માફક નથી આવતું. એવી રીતે ઝાડીવાળા પ્રદેશના પાણીથી લોકો મંદવાડ લઇને આવે છે, ને તે સ્થળના લોકો પણ ઘણું કરીને સદા માંદા જેવાજ રહે છે. આવા પ્રદેશમાં વસનારા લોકોએ તથા ત્યાં કામકાજે જનારા મુસાફર લોકોએ બીજું સારૂં પાણી ન મળી શકે તો તે પાણીને ઉકાળવું. ઉકાળવાથી પાણીની અંદરનો દોષ નાશ પામી ચોખ્ખુ અને હલકુ થાય છે. ઉકાળવાનો વિધિ એવો છે કે પાણીને અરધું બાળવાથી તે વધારે સારૂં ગણાય છે, તેમ ન બને તો છેવટ એ ત્રણ ઉફાણા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઉતારવું, અને માટીના માટલામાં રાખી ઠરે ત્યારે કામમાં લેવુ. પરંતુ યાદ રાખવું કે આ ઉકાળેલું પાણી રાત વાસી રાખી બીજે દિવસે પીવાના કામમાં લેવાય નહિ. સવારમાં ઉકાળી રાખેલું પાણી રાત સુધી ઉપયોગમાં લેવું અને બીજા દિવસને માટે તાજું પાણી ઉકાળવું.

ઘણીએક નદીઓનો પ્રવાહ ધીમો અથવા મુદ્દલ હોતો નથી. તેવી નદીઓમાં લોકો કપડાં ધૂએ છે તથા બીજી પણ ગંદકી કરી પાણી બગાડે છે, છતાં તેજ પાણી પીવાના કામમાં લે છે, ત્યારે તેથી ઘણુંજ ખરાબ પરિણામ આવે છે, ઘણાંએક ગામડાઓમાં પાણીની તંગીને લીધે નાની સરખી નદી અથવા તલાવડી હોય છે તેમાં એ બધી ગંદકી થયા છતાં લોકોને તે પાણી પીવું પડે છે. મેં મારી નજરે ઘણાંએક એવાં ગામ દીઠાં છે. તેમાંના એક ગામનું પાણી એક મુસાફર તરીકે ન છૂટકે એક વખત પીતાં મને ત્રાસ છૂટયો હતો. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું કે ત્યાંના લોકો એવું પાણી સદા પીએ છે. ખુલ્લી હવા અને મહેનત મજૂરી એ બે વાનાં તેમને અનુકુળ હોવાથી તેમની તન્દુરસ્તી એકદમ બગડતી માલુમ પડતી નથી; તોપણ જો તેમને ખુલ્લી હવા અને કસરતની સાથે સારૂં પાણી મળી શકે તો એવાં કેટલાંક ગામડાંમાં લોકો વારંવાર રોગથી પીડાતાં માલમ પડે છે, તેમ પીડાય નહિ. જ્યાં આગળ એવી નાની નદીઓ હોય છે,

ત્યાં તે નદીઓમાં કોઇ પણ પ્રકારની ગંદકી ન થાય તેને માટે ગામડાનો ઉપરી અમલદાર, પટેલ કે ધણી હોય તેણે તપાસ રાખવી જોઇએ. બની શકે ત્યાં સુધી નહાવા ધોવાનાં તથા પીવાનાં પાણીનાં સ્થળ જૂદાં જૂદાંજ રાખવાં જોઇએ. જ્યાં એવી સગવડ ન હોય ત્યાંના લોકોએ એટલી સાવચેતી તો અવશ્ય રાખવી જોઇએ કે લૂગડાં ધોવા કરવાનું અને ઢોરને પાણી પાવાનું નદીના નીચલા પ્રવાહે રાખવું જોઇએ; જેથી તેજ ગામના લોકો અને ઢોરથી થએલી ગંદકી કે મેલથી તે ગામના લોકોનો બચાવ થાય છે. ખરૂં છે કે ઉપલા પ્રવાહમાં તે નદી કાંઠે બીજાં ગામો હોય છે, તેમની કરેલી ગદકીવાળું મેલું પાણી તણાઇને નીચલા પ્રવાહનાં ગામોનાં લોકોના પીવામાં આવે એવો સંભવ છે. પણ વહેતું પાણી હવાથી ધીમે ધીમે ચોખ્ખું થવાનો સંભવ છે અને મેલ તથા કચરો તળીએ તથા કાંઠે જામી જાય છે, તેથી છેટેના પ્રવાહથી વહેતું આવતું પાણી બહુ નુકસાન કરતું નથી. જ્યાં આગળ આવી નાની નદીઓ અથવા તલાવડાં હોય છે તે ગામના લો-

કોએ પીવાના પાણી માટે વાવ કૂવા ખોદાવવા જોઇએ અને નદી કે તળાવનું પાણી બીજા કામમાં લેવું જોઇએ.

નદીઓમાં કેટલા પ્રકારની ગંદકી થવાનો સંભવ છે તે જાણવું જરૂરનું છે. નદીઓને કાંઠે લોકો વારંવાર મળ શુદ્ધિની ગંદકી કરે છે, અને વરસાદના દહાડામાં એ ગંદકી તણાઇને નદીમાં આવે છે. નદીઓમાં લૂગડાં ધોવામાં આવે છે તથા ઢોર જાનવરોને ધમારવામાં આવે છે. મુવેલાં માણુસોને બહુધા બધે ઠેકાણે નદી કાંઠેજ બાળવામાં આવે છે, તેનાં હાડકાં અને રાખ નદીઓમાં આવે છે. મોટી નદીઓમાં ઘણી વખત મુડદાં પણ નાંખી દેવામાં આવે છે. તે મુડદાં કેટલીક વખત કોલેરા અથવા શીળી જેવા ભયંકર ચેપી રોગથી મરણ પામેલાં માણુસોનાં હોય છે. ક્યાંઇ ક્યાંઈ મૂર્ખ લોકો ગંદા પદાર્થો નાખવાની જગા તરીકે નદીનો ઉપયોગ કરે છે. આવી આવી ઘણીએક ખરાબી નદીઓમાં થવાનો સંભવ છે. માટે બનતાં સુધી નાની અને ધીમા પ્રવાહવાળી બંધેચ નદીઓનું પાણી તો પીવુંજ નહિ.

મોટી નદીઓનાં પાણી ઉપરના પ્રવાહથી લાવી પીવું એ વધારે સલામતી ભરેલું છે.

૩. ટાંકા-તળાવ.

ટાંકાં અને તળાવમાં વરસાદનાં પાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે. ટાંકાંના સંબંધમાં થોડી સૂચના ઉપર કરવામાં આવી છે. ટાંકાંને દર વર્ષે અથવા બએ વર્ષે ધોવરાવી સાફ કરવામાં જોઇએ, નહિ તો તળીએ કચરો તથા માટી જામવાથી તથા બંધેચ હવાથી ટાંકાંનુ પાણી બગડવાનો સંભવ છે. તળાવનુ પાણી સ્થિર હોવાથી જો સંભાળથી વાપરવામાં ન આવે તો તેનું પાણી જલદીથી બગડે છે. તળાવમાં લોકો નહાય છે, લુગડાં ધુએ છે, મોઢાં ધુવે છે, થુંકે છે અને એથી પણ વિશેષ ગદકી કરી બગાડે છે; ઢોરો નમાં પડે છે, મૂતરે છે અને પાણીને ડોળી મારે છે; કાંઠાની આસપાસ રોપાઓ અને વેલાઓ ઉગે છે તે પાણીમાં સડી પાણીને બગાડે છે. આ-

મ છતાં લોકો એવા પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરે છે. ઉનાળામાં તળાવનું તળીએ ગએલું પાણી ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. ઘરનાં ટાંકાં દુરસ્ત ન થઈ શકે તો તે પૂરી નાંખવાં જોઈએ. ટાંકાંનું પાણી સ્વાદે મીઠું હોય છે, પણ પચવામાં ઘણું ભારે હોય છે. જે છાપરાં ઉપરથી તે પાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે તે છાપરાં ઉપરનો કચરો તથા ગંદકીવાળી ચીજો ઘણીવાર ઘસડાઈને ટાંકાંમાં આવે છે. અજ્ઞાન લોકો જેઓ સારા પાણીના ફાયદા અને નઠારા પાણીના ગેરફાયદાને સમજી શકતા નથી, તેઓ પોતાનાં ઘરનાં ટાંકાંઓને પાંચ દશ વર્ષે પણ ભાગ્યેજ ધોતા હશે. વળી પાણીની તંગીને લીધે લોકો ટાંકાંના પાણીને ઘણી કરકસરથી વાપરે છે, અને એમ કરતાં જે પાણી સીલીકમાં રહે છે તો તે કાઢી નાંખવાને બદલે તેમાં નવું ચોમાસાનું પાણી મળવા દે છે. આ પ્રમાણે જુનું અને નવું પાણી પીવાથી પણ કેટલાક વ્યાધિઓ થાય છે. અમદાવાદ શેહેરમાં અત્યાર સુધી પાણીની ઘણી તાણ ચાલતી હતી. સાબરમતી નદીનું પાણી નદીથી છેટે

વસતી વસ્તીમાં પહોંચી શકે નહિ તેથી વસ્તીના મોટા ભાગનો નિર્વાહ ટાંકાંના પાણીપર ચાલતો હતો. ટાંકાંનાં પાણી પીવાની ટેવ પડી જવાથી લોકોને ગુપ્ત રીતે થતો ગેરફાયદો માલમ પડી શકે નહિ પણ એટલું તો આજ પણ લોકો કબૂલ કરે છે કે પાણીની તંગાસને લીધે બહુ કરકસર કરીને ટાંકાંનું પાણી તેઓ વાપરતા હતા, અને જેમના ઘરમાં ટાંકાં નહોતાં તેમાંના ઘણાક લોકો તો **પાંચકૂવા** વગેરેનાં પાણી પાંચ પાંચ દિવસ સુધી ગોળામાં ભરી રાખી ચલાવતા હતા. આ વાતનો મને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે. તે એ કે, હું જે ઘરમાં રહેતો હતો તે ઘરમાં મીઠા પાણીનો કૂવો હતો. તે કૂવાના પાણીને વાસ્તે આસપાસમાં રહેનારાં બૈરાં ઘણી આતુરતા બતાવી સામટું પાણી ભરી જતાં હતાં અને બબ્બે ચચ્ચાર દિવસે ગોળા માંહેનું ડોળું પાણી તથા પાણીના પૂરા લાવી લાવીને પાછા કુવામાં નાખતાં હતાં. આ જોઇને મને પ્રથમ તો આશ્ચર્ય લાગ્યું, પણ બૈરાંઓએ કરેલા ખુલાસા ઉપરથી મને માલમ પડ્યું કે જીવદયાધર્મે પા-

ળઠ શ્રાવક લોકોની મોટી વસ્તીવાળા આ શેહેરમાં પાણી માંહેલા પૂરાઓને જીવતા રાખવા માટે પાછા પોતાને પીવાનાજ પાણીમાં તેમને પધરાવવામાં આવતા જણાય છે ! આવો રીવાજ કેટલીક કોમમાં પડી જવાથી **પાંચકુવા** જેવા મોટા કુવાઓમાં રોજ પૂરાઓનાં કેટલાં પોટલાં છૂટતાં હશે, તેનો કાંઈ ખ્યાલ થઇ શકતો નથી. **અમદાવાદ** શેહેરના લોકોમાં કુબજીયતની વિશેષ ફરીયાદ રહેતી હોય એવું મારા અનુભવમાં આવ્યું છે અને તેનું કારણ વિશેષે કરીને ટાંકાંનું બારે પાણી હોય એમ મને જણાયું છે. વળી અવાવરૂ પડી રહેવાથી તથા એવાં બીજાં કારણોથી ટાંકાંનાં પાણીમાં પૂરા પડી જવાનો સંભવ છે, અને જો કોઇ બારીક તપાસ કરે તો ઘણાંએક ટાંકાંમાં પૂરા માલમ પડો આવે. વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાકટરો એવા મતપર આવ્યા છે કે ઘણાએક રોગોનું કારણ કૃમિ એટલે જીવડા છે, અને એજ જીવડા ટાંકાનાં પાણી મારફત લોકોના શરીરમાં જઇ અનેક ઉપદ્રવોને ઉત્પન્ન કરે, એ વાત વિદ્વાન લોકો સારી રીતે સમજી શકે. **અમદાવાદ** શેહેરના મોટા ભા-

ગમાં અગાઉ ટાંકાંનાં પાણીનો ઉપયોગ થતો હોવાથી જે હરકત હતી તે આંહિની મ્યુનિસિપાલિટિના બાહોશ અને બુદ્ધિશાળી અધ્યક્ષ ઑાન. સ્વર્ગવાસી રાવબાહાદુર રણુ-છોડલાલ છોટાલાલ સી. આઈ. ઈ. એમણે નળના પાણીની રેલમછેલ કરી દુર કરી છે. કદિ નહિ જોએલી સાંભળેલી નવી વાત બને છે ત્યારે તે વાત લાભકારી હોય છે, તોપણ લોકોનું સામાન્ય વલણ તે નવા સુધારાની વિરૂદ્ધમાંજ હોય છે, તે પ્રમાણે કદિ કેટલાક લોકોને નળની વાત રૂચી નહિ હોય તોપણ જે લોકો પ્રથમ એ રાવબાહાદુરનાં કૃત્યને નિંદતા હતા તેજ લોકોને મોઢેથી નળના પાણીથી થતા લાભ જાણીને તેમની સ્તુતી સાંભળીએ છીએ. બાકી તો અંગ્રેજ સરકાર બહાદૂરના રાજ્યની ખૂબી છે કે બિચારાં હિંદના લોકોને પાણી જેવી વસ્તુ પણ પૈસા વિના મળી શકે નહિ !!

કુવા.

કુવાનું પાણી કેટલેક દરજ્જે પસંદ કરવા જેવું

છે. જે કૂવાઓની આવક જમીનમાં ઘણી ઉંડાઈ-એથી આવે છે તે કૂવા ઉત્તમ મણાય છે. જમીનની સપાટી ઉપરના પાણીથી જે કૂવાનું પોષણ થતું હોય તે કૂવા ઘણા ખરાબ સમજવા. કૂવાની આસ-પાસની જમીન ઘણી ગંદી હોય છે અને તેમાં થ-ઇને જે પાણી કૂવામાં ઉતરે છે તે પાણી પણ બ-ગડેલુંજ હોવું જોઇએ. કૂવાઓની આસપાસ દી-વાલ કરી લેવી જોઇએ જેથી બહારનું પાણી કૂવા માં જઇ શકે નહિ. કૂવાઓના પડખામાં ઉંડા ખાડા પડેલા હોય છે તેમાંથી કાદવ, જાનવરોનાં મૂત્ર તથા-છાણવાળાં ગંદા પાણીનો કૂવામાં પ્રવેશ થાય છે. કૂવાને કાંઠે નહાવા ધોવાની બંધી કરવી જોઇએ, કૂવા માથે ઝુમી રહેલાં ઝાડ દૂર કરવાં જોઇએ. અ-ને કૂવાના મુખપર ઢાંકણું રાખવું જોઇએ. જે કૂ-વાઓનાપર આટલી સાવચેતી રાખવામાં આવતી હોય તે કૂવાનાં પાણી પીવાના કામમાં લઈ શકાય. ખરાબ વાસને ખેંચી લેવી એ પાણીનો સ્વભાવ છે. માટે કૂવાની પાસે પાયખાનાં અથવા ખાળકુવા નહિ હોવા જોઇએ. નહિ તો તેનાં ગંદાં પાણી આસ-પાસની માટીને ભીંજવીને કૂવાના પાણીમાં પ્રવેશ

કરે છે, અને તેમાંથી મોટી ખરાબી થાય છે.

પાણીની પરીક્ષા અને સ્વચ્છ કરવાની રીત.

સારૂં પાણી રંગ, વાસ કે સ્વાદ વિનાનું હોય છે. બિલોરી કાચના પ્યાલામાં ભરી જોવાથી તેના રંગની પરીક્ષા થઇ શકે છે. થોડીવાર તેમાં પાણી સ્થિર રાખી મૂકવાથી જો તેમાં માટીનો ભેગ હશે તો તળીએ જામશે. પાણીને ઉકાળવાથી તેની વાસ પરખાય છે, અથવા એક જાતનો ક્ષાર નાંખવાથી પણ વાસ ઓળખાય છે. પાણીને બાળવાથી તળીએ ક્ષાર જામશે. તે પરથી તેમાં ક્ષારનો કેટલો અંશ છે તે માલમ પડી શકશે. પાણીને સ્વચ્છ અને સારૂં કરવાના ઘણાએક રસ્તાઓ છે. ગૃહસ્થી લોકોથી બની શકે એવા સહેલા ઉપાય આ પ્રમાણે છે. સારામાં સારો ઉપાય તો એ છે કે પાણીને ઉકાળી કેટલોક ભાગ બાળીને પછી તેને માટીના ઠામમાં ઠારી પીવું. આ પ્રમાણે

ઉકાળેલું પાણી ઘણુંજ સ્વચ્છ અને ગુણકારી ગણાય છે. જૈન લોકોમાં ઉકાળેલું પાણી પીવાનો ચાલ પડયો છે તે ઘણો સારો છે અને તેનો મુખ્ય હેતુ પાણીને સ્વચ્છ કરીને પીવાનો જ લાગે છે. પાણીમાં ફટકડી નાખવાથી પણ પાણીમાંનો મેલ તળીએ બેસે છે. નિર્મળીનાં ફળ વાટી વાસણમાં લગાડી તેમાં પાણી ભરી રાખ્યાથી પાણી માંહેનાં બારીક રજકણો તળીએ જામે છે. પાણી અવશ્ય ગાળીને પીવું જોઈએ. જાડાં કપડાંથી પાણીને ગાળવાની રીત સાધારણ ચાલે છેજ. બીજી ગાળવાની રીત રેતી કાંકરા કે કોલસામાંથી પાણીને આરપાર ગાળી કાઢવાની છે. પાણી ગાળવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે એક માટલામાં રેતી તથા કોલસાનો ભૂકો અરધ સુધી ભરવો, તેનાપર એક બીજું માટલું પાણીથી ભરેલું મુકવું, ને તેને તળીએ નાનું છિદ્ર પાડી તેમાં દોરો લટકતો મૂકવો, તે દોરા વાટે પાણી ટપકી ટપકીને પેલા રેતીવાળા માટલામાં પડશે. સૌથી નીચે એક ત્રીજું માટલું મૂકવું અને વચલા માટલાને તળીએ નાનાં નાનાં કાણાં કરાવવાં, તેમાં થઈને નિર્મળ પાણી ત્રીજા માટલામાં પડશે, તે પાણી ઘણું

શુદ્ધ થાય છે. પાન કરવાની વસ્તુઓમાં પાણી ઉત્તમ પ્રવાહી છે. તે તૃષાને શાંત કરે છે.

નાહાવાની જરૂર.

શરીર માહેંનો નકામો પદાર્થ જેમ બને તેમ બહાર કાઢવો એ શરીરનો સ્વભાવ–સિદ્ધ ધર્મ છે. તે બે રીતે નીકળે છે; શ્વસોશ્વાસથી અને ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે. સારાં સગવડવાળાં શહેરોમાં ગટરો હોય છે, અને એ ગટરો પાણીના પ્રવાહથી ધોવાઇને સાફ થાય છે અને ગટર સાફ કરવાનો એ ઉપાય ઉત્તમ છે. એજ પ્રમાણે આપણા શરીરની ચામડી નાની નાની ગટરો નસો) થી ભરપૂર છે, જે એવી બારીક છે કે આપણે આંખોથી જોઈ શકતા નથી. એક રૂપીઆ જેટલી જગામાં લગભગ બે હજાર છિદ્રો હશે. આ નાની ગટરોમાંથી નિરંતર પાણી (જેને આપણે પસીનો કહીએ છીએ) વહ્યા કરે છે. તે પસીનો પોતાના સાથે કચરો તથા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢે છે. મહેનતનું કામ કરીએ છીએ ત્યારે ઘણું વિશેષ પાણી

વહે છે, અને ચામડી ઉપર નાનાં નાનાં ટીપાંના રૂપમાં એકઠું થાય છે; રોજ માણસનાં શરીરમાંથી ત્વચા વાટે એક શીશો ભરાય એટલો પરસેવો બહાર નીકળે છે. જે પરસેવો નીકળે છે તે નિર્મળ નથી હોતો. તે પસીનો પોતાની સાથે દરરોજ અર્ધા તોલાને આશરે ઝેરી પદાર્થ બહાર ખેંચી લાવે છે. આ નાની નળીઓ અથવા શરીરની ગટરો ચામડીને ધોવાથી ખુલ્લી રહે છે. જો મેલથી તેનાં દ્વાર પૂરાઈ જાય, તો પેલો શરીરમાંહેનો ગંદો પદાર્થ બહાર નીકળતો બંધ થાય, અગર બરાબર નીકળી શકે નહિ; અને તેનું પરિણામ એ થાય કે ખસ અને એવા ચામડીના રોગો થઇ આવે. ચામડીને સાફ રાખવાને માટે સાબુ સારો છે; શરીરમાંથી આ પ્રમાણે નીકળેલો મેલ કપડાંને તથા પથારીને ચોંટે છે. જો મેલાં કપડાંને શરીર સાથે ઘસવામાં આવે તો તે મેલ પાછો શરીરમાં જાય છે, અને તનદુરસ્તી બગાડે છે. વાસ્તે શરીરની પેઠે કપડાં તથા પથારીને પણ સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

નહાવું કેવી રીતે.

શરીરે સાજા માણસોએ બની શકે તો રોજ નહાવું. હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્રોએ નહાવાનું પુન્ય અને નહિ નહાવાનું પ્રાયશ્ચિત્ત બતાવ્યું છે, તેનો હેતુ ઘણોજ સારો છે. એવી ધર્માજ્ઞાથી અજ્ઞાન લોકો પણ એકવાર નહાયા વિના જમતા નથી. નહાવા માટે સવારનો વખત સર્વોત્તમ છે. પણ મજૂર લોકો જેમનાં અંગ દિવસની મહેનત મજૂરીથી મેલાં થાય છે, તેમણે રાતે નહાવું જોઇએ. જમ્યા પછી તરત નહાવાથી ખાધેલું અનાજ પચી શકતું નથી. નહાવા માટે નિર્મળ પાણી વાપરવું જોઇએ. આપણા લોકો શારીરિક વિષયમાં એટલા બધા ઉતરી ગયા છે, અને એટલી બધી અજ્ઞાનતા ધરાવે છે કે તેનો મનમાં વિચાર લાવતાં આપણું અંતર બળ્યા વિના રહેતું નથી. ઘણાંએક માણસો નહાવાના કામને એક જાતની વેઠ માનીને એકાદ લોટો પાણી શરીર માથે ઢોળી ફારસરૂપે નહાય છે. તેઓ પોતાના સુખ માટે નહિ પણ બીજાને દેખાડવા માટે નહાય છે: ન નહાય

તો નાત જાતમાં અને પડોશીઓમાં નિંદા થાય! જે સ્થળમાં પાણીની તાણ હોય છે, ત્યાંના લોકો નહાવા માટે હમેશાં ખારૂં અને નઠારૂં પાણી વાપરે છે. અમદાવાદ શેહેરમાં નળ દાખલ થયા તે પહેલાં ઘણાએક લોકો કૂવાનાં ખારાં પાણી નહાવામાં વાપરતા અને હજુ પણ ધર્મ ચુસ્ત લોકો જેમણે નળ લીધા નથી તેઓ વિશેષ કરીને એવાં ખારાં પાણીનોજ ઉપયોગ કરતા જણાય છે. ખુજલી, વાળો, ખરજવું, દાદર, વગેરે દરદોની ઉત્પત્તિ કરનાર ખરાબ પાણીજ છે. પાણી માંહેના ઝીણા ઝીણા જંતુઓ ત્વચામાં પ્રવેશ કરી એવાં દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે., માટે જેમ પીવામાં મીઠાં અને નિર્મળ પાણીની જરૂર છે, તેમજ નહાવામાં શુદ્ધ અને સ્વચ્છ પાણીની જરૂર છે. નહાયા પછી કોરા રૂમાલથી શરીરને કોરૂં કરવાની જરૂર છે, નહિતો શરીરપર ચોટેલો મેલ બરાબર દૂર થઇ શકતો નથી. શરીર લુવાનો ટુવાલ પણ હમેશાં મેલ વિનાનો તથા સુંવાળો વાપરવો જોઇએ. નહાવામાં ઠંડુ કે ગરમ પાણી વાપરવું એ પણ સમજવા જેવી બાબત છે. જુવાન અને તનદુરસ્ત માણસોએ

ઠંડે પાણીએ નહાવું એ વધારે સારૂં છે, એવું વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે. નહાઇને શરીર લુયા પછી પણ જેના શરીરમાંથી ટાઢ જાય નહિ એવા નબળા માણસોએ નવશેકા (જરા ગરમ) પાણીએ નહાવું. તાવ અને ઝાડાના દરદમાંથી તરતના મુક્ત થએલા આજારી માણસોએ ઠંડે પાણીએ નહિ નહાવું જોઇએ, નહિ તો એ દરદો ફરી ઉથલો મારે છે. ખુલ્લા પવનમાં નહાવાથી વખતે તાવનો બિમાર થઇ આવે છે. માટે બંધેચ જગામાં નહાવું અને નહાયા પછી તુરત શરીરને સુકું કરી કપડાં પહેરવાં કે ઓઢવાં જોઇએ. ઘણા માણસોને અતિ ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ હોય છે, પણ તે ટેવથી ઘણું નુકશાન છે. જેમ અતિ ગરમ પદાર્થો ખાવાથી પિત્ત નામનો શરીરનો ધાતુ બગડે છે, તેમજ અતિ ગરમ પાણીએ નહાવાથી શરીર ઉપર ઘણી નઠારી અસર થાય છે. માથા ઉપર કદી પણ ગરમ પાણી નહિ નાંખવું. માથાપર ગરમ પાણી નાંખવાથી તે મગજ તથા આંખને ઘણું નુકશાન કરે છે. મગજ હમેશાં ગ-

રમ રાખવાની જરૂર છે, એ વાત જેવી **પારસી** લોકો સમજે છે એવી આપણે સમજતા નથી. આપણા લોકો માથાપર મોટાં મોટાં પાઘડાં ઘાલી મગજનાપર ભાર મૂકે છે, અને પગે બૂટ-મોજાં તો છેટે રહ્યાં પણ ઘણા તો સાધારણ જોડા પણ પહેરતા નથી. એવા ઉઘાડપગા લોકોને બજારમાં ફરતા દેખીને બહુ ત્રાસ છૂટે છે. જો તમને મોજાં પહેરવાની શક્તિ હોય તો તમે જુના વિચારના અજ્ઞાન લોકોના અપવાદને નહિ ગણતાં સુખેથી પહેરો, શક્તિ ન હોય તો સાધારણ જોડા પહેરો, પણ ઉઘાડે પગે કદિ પણ ફરશો નહિ. આમ કરવાથી માત્ર કાંટાથીજ તમારા પગનું રક્ષણ થાય છે, એમ સમજતા નહિ, પણ પગને ગરમ રાખવાથી તેની સારી અસર તમારા શરીર આખાને મળે છે. આપણામાંના અજ્ઞાન લોકો નાનાં બાળકોને મહિનામાં ભાગ્યેજ એકાદ વખત નવરાવતાં હશે. કોઈ કોઇ અજ્ઞાન બૈરાં તો છછ માસ સુધી બચ્ચાંને નવરાવતાં નથી. બચ્ચાંનું માથું ધોવાની કડાકુટ ઓછી કરવા સારૂ માથાના રક્ષણરૂપે રહેલા વાળને હજામ પાસે

બોડાવી દે છે, અને પછી બેચાર મહિને જ્યારે તે વાળ પાછા ચોરના માથા જેવડા ઉગે ત્યારે બોડાવે છે, અને ત્યારેજ બચ્ચાંને ન છૂટકે નવરાવે છે. બાળકોના શરીરે મેલના થર જામે છે, અને તેમાંથી ગડગુમડ થઇ આવે છે, ત્યારે બાળક અને મા બન્ને મોટી વિટંબનામાં આવી પડે છે. પણ અજ્ઞાન માતાઓ પોતાની ભૂલ સમજી શકતી નથી. બચ્ચાંના રક્ષણની બાબતમાં ઘણું ઘણું બોલવાનું છે, તે હું બાળ રક્ષણના સ્વતંત્ર વિષયમાં બીજે પ્રસંગે વિસ્તારથી લખીશ. જેમ મુદ્દલ નહિ નહાવાથી ગેર ફાયદો છે તેમ ઘણી વખત શરીરપર પાણી ઢોળ ઢોળ કરવાથી પણ શરીરને નુકશાન છે. ઘણાં ધર્મચુસ્ત હિંદુ સ્રીપુરૂષો દિવસમાં બે ચાર પાંચ વખત નહાય છે, અને તેનો કાંઈ નિયમ પણ હોતો નથી. આપણાં હિંદુ શાસ્રો શરીર સંરક્ષણના નિયમોપર ઘડાયાં છે. ઊંડાં ઉતરીએ છીએ તો ધર્માજ્ઞાઓનો હેતુ શરીર રક્ષણનોજ જણાય છે. માટે ધર્મ શાસ્રોની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તવાથી ધર્મ પળાશે અને શરીરનું રક્ષણ થશે. અમારા આ-

યુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો શરીર રક્ષણ એજ ધર્મ છે, અને એ વિષે પણ અમે કોઇ બીજા પ્રસંગે બોલીશું. ધર્મ એ શબ્દનો તાત્પર્ય થોડાજ સમજે છે. નાસ્તિક હિંદુ લોકો ધર્મ શાસ્ત્રની વાતોપર ધ્યાન આપવાની ના કહે છે, અને આસ્તિક હિંદુ લોકો ધર્મ શાસ્ત્રનું રહસ્ય જાણ્યા વિના પોથી માંહેનાં રીંગણાંની પેઠે લૌકિક ક્રિયાઓ અને રૂઢીઓને પોતાનું શાસ્ત્ર માની બેઠા છે. એમ ઉભય વર્ગ ભૂલમાંને ભૂલમાં એક બીજાની નિંદા કરતો પકડેલ પૂછડાંને વળગીને ચાલ્યો જાય છે, અને થોડા ઘણા સત્ય શોધકો છે, તેમની ટક ટક ટકી શકતી નથી !

ખોરાક.

ખોરાક વિના આપણું શરીર ક્ષીણ પામતું પંચત્વને પામે છે. આ પ્રમાણે શરીર માંહેનું માંસ ક્યાં જતું હશે? પથ્થરનું પૂતળું ખોરાક વિના ક્ષીણ પામતું નથી. એનું કારણ એ છે જે આ-

પણે કામ કરીએ છીએ, અને પથ્થરનું પૂતલું કામ કરતું નથી. દરેક ઉચ્ચાર અને દરેક ડગલું આપણા શરીરનો યત્કિંચિત્ પણ ક્ષય કરે છે. આ ક્ષય ખોરાકથી પૂરાઇ શકે છે.

રેલવેનું એન્જીન ગાડીઓની હારનીહાર તાણી જતું દેખીએ છીએ. એન્જીનમાં આવું રાક્ષસી બલ ક્યાંથી આવે છે? તેને એક મોટું મોઢું છે, જેમાં વારંવાર કોલસા અને બળતણ નાખવામાં આવે છે. એન્જીન જાણે તે કોલસાને ખાઇને કામ કરવાને શક્તિવાન થતું હોય! કોલસા વિના એ એન્જીન તદ્દન ગતિવિનાનું થઈ એકદમ ઉભું થઇ રહેવાનું. કામ કરવામાં તમને જે જોરની જરૂર પડે છે તે જોર ખાધેલા ખોરાકમાંથી આવે છે. શરીરમાંથી જેટલો ક્ષય થાય છે એટલું તમે ખોરાકરૂપે પાછું શરીરમાં મેળવો છો.

ખોરાક બળ આપવા ઉપરાંત આપણને ગરમી આપે છે. આપણી હોજરીમાં તે નાના જરખા ચૂલાની માફક બળે છે. ભડકો થઇ બળતો નથી. જો ખાઇએ નહિ તો શરીર વધારે વધારે ઠંડુ થતું જાય છે. એથી ઉલટું સારા ખો-

રાકથી ગરમી આવે છે. પાણીનો મોટો ઘડો ઉક-ળી શકે એટલી ગરમી શરીરમાં રોજ ઉત્પન્ન થાયછે.

ખોરાક કેવો ખાવો ?

દરેક રસોયો જાણે છે કે કેટલીક જાતનાં લા-કડાં બીજાં બધાં લાકડાં કરતાં વધારે સારી રીતે બળે છે. ભીનાં અને લીલાં લાકડાં છેક નિરૂપયોગી છે. આપણે ખાઇએ છીએ તે ખોરાક વિષે પણ એમજ સમજવું. ખરૂં છે કે ગરીબ લોકો જે મળે છે તે ખાઇ લે છે: પણ ઘણાખરા લોકો પો-તપોતાને પસંદ પડતો ખોરાક ખાય છે જાત જાતનો ખોરાક ખાવો એ ઘણું સારૂં છે. શરીરમાં બળ અને ગરમીની સમાનતા રાખવાને આપણને ખા-વાની જરૂર પડે છે. સારા ખોરાકમાં શરીરને જો-ઇતાં બધાં તત્વો રહેલાં હોય છે. નાનાં બાળકોની બધી જરૂરીઆતો દૂધથી પૂરી પડે છે. છોકરાં મો-ટાં થાય છે ત્યારે તેમને બીજો ખોરાક મળે છે. માણસ જાતના મુખ્ય ખોરાકમાં જુદી જુદી જાત-

નાં ધાન્યનો સમાવેશ થાય છે. ચોખા પોષણમાં ઘણાજ નબળા છે. ઘઉં, બાજરી અને મકાઇ એ-થી ચડીઆતાં છે. ચોખાનાં ખાવાવાળાં મનુષ્યો ક-રતાં ઘઉં વગેરે વિશેષ પોષણના પદાર્થો ખાનારાં વિશેષ બળવાન હોય છે, ને વધારે મહેનતનાં કામ કરી શકે છે. દાળ મેળવીને ખાવાથી ચોખા વધારે પોષણ કર્ત્તા થાય છે.

તેલથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પણ બળ આ-વતું નથી. ભાત, ઘી તથા મિષ્ટાન્ન અતિ ખાનારનાં શરીર જાડાં થઇ જવાથી કામ કરવાને અશક્ત બ-ને છે; તેઓને વહેલાં વહેલાં પળીઆં આવે છે, અને ઘણા રોગોથી પીડાય છે. શીતકટિબંધના દે-શમાં વિશેષ ગરમી કર્ત્તા પદાર્થોની જરૂર છે. ગરમી-ની સાથે ચરબીની પણ જરૂર છે ખરી પણ જરૂર કરતાં વિશેષ ચરબી નુકશાન કારક છે.

બરાબર પાકેલાં ફળ ઉત્તમ ખોરાકમાં ખપે છે. કાચાં ફળ કામનાં નથી. રાંધેલો ખોરાક લાં-બો વખત રાખી ખાવાથી તનદુરસ્તીને બગાડે છે. કોઇપણ પ્રકારનો સડેલો પદાર્થ કદી પણ ખાવો

નહિ જોઇએ. કોલેરા અને મરડાનો મરજ ચાલતો હોય ત્યારે ખોરાકની વિશેષ સંભાળ રાખવી જોઇએ. જે ખોરાક બીજી રૂતુમાં નુકશાન નથી કરતો તે આવા મરજના વખતમાં એકદમ નુકશાન કરી નાંખે છે. આવા મરજના વખતમાં માણસોએ કાચાં ફળ, મોટા જથામાં શાક તરકારી અને પાચન ન થઈ શકે એવો ખોરાક તજીદેવો જોઇએ.

વસાંણાની વસ્તુઓ એટલે ખાટી, ખારી અને તીખી તમતમી વસ્તુઓ માફકસર લેવામાં આવે તો ઉપયોગની છે; વધારે જથામાં લેવાથી હોજરીને હરકત પહોંચે છે, તથા પિત્તને વધારી અનેક રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી એવા સ્વાદીલા લોકોનો સ્વભાવ સત્વગુણી હોવા કરતાં તમોગુણી વિશેષ હોય છે. સોપારી ખાવાની રીત આ દેશમાં ઘણી સાધારણ છે. સોપારી ખાવાથી દાંત ખરાબ થાય છે. તેનાથી વારંવાર દંત વિદ્રધિ થાય છે; વીર્ય–બળની હાનિ થઇ સાંધા ઢીલા થાય છે, અને વખત તથા પૈસાનો મોટો ક્ષય થાય છે. માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

તમાકુ પીવાની ટેવ આરોગ્યતાને હાની પ-

હોંચાડે છે. માત્ર કારણસર ડાકટરો કવચિત્ કવચિત્ તે પીવાની ભલામણ કરે છે. તમાકુમાં ખરચાતા પૈસાનો બીજાં સારાં કામમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તમાકુ પીવાથી જુવાન વર્ગને વિશેષ કરીને નુકશાન થાય છે. તેની ટેવ નહિ પાડો એટલે તેની તમને જરૂર પણ નહિ પડે. અફીણ તથા ભાંગનો ઉપયોગ અત્યંત નુકશાન કર્તા છે.

ખરાબ રીતે રાંધેલો ખોરાક આરોગ્યતાને ખલેલ પહોંચાડે છે. રાંધવાનાં વાસણો માંહેનું સીસાનું તથા ત્રાંબાનું ઝેર કોઈ કોઇવાર માણસોને માંદાં પાડે છે. આ વાસણો સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. વાસણોને વખતો વખ્ત કલાઇ દેવરાવવી.

ખાવું કેવી રીતે!

જ્યારે સ્ત્રી ચોખા ઉકાળવા મૂકે છે ત્યારે તે બધા ચોખાને એકી વખતે આંધણમાં ઓરી દે છે. જો થોડે થોડે રહીને ચોખા ઓરે તો બિલકુલ સારા રંધાય નહિ અને કાચા રહે. ખો-

રાકનું પણ એજ પ્રમાણે છે. મુકરર કરેલા વખતે ખાવું જોઇએ અને બીજી વખત જમતાં પહેલાં ખાધેલો ખોરાક પચાવવાને હોજરીને વખત આ-વવો જોઇએ.

કામ કરવા જતાં પહેલાં સવારમાં થોડું ખાવા-થી શરીરમાં જોર આવે છે, અને તાવને દૂર રાખે છે. બની શકે તો બપોરે ઉનો ખોરાક ખા-વો જોઇએ. રાતે મોડું ખાવાની ટેવ મૂકી દેવી. જમ્યા પછી થોડો આરામ લેવો એ ફાયદો કરતા છે.

દુનિયામાં ખોરાકની તંગીથી જેટલાં માણ-સો મરે છે તેના કરતાં જોઇએ તેથી વિશેષ ખા-વાથી વધારે મરે છે. પૈસાદાર લોકો હદ ઉપરાંત ખાય છે. ગરીબ લોકોને ઘણું કરીને ઓછું ખા-વાનું મળે છે, પણ પ્રસંગ મળે અતિ ખાવાથી તેમનાં શરીર બગડે છે. પેટમાં અતિ ભાર કદિ ભરવો નહિ. ખોરાક ગળે ઉતારતાં પહેલાં સારી રીતે ચાવવો. સારી રીતે ચાવેલો ખોરાક વધારે પચે છે ને પોષણ કરે છે. જમતાં જમતાં ઘણું પાણી પીવું નહિ. જમી લીધા પછી તરત પાણી પીવું નહિ.

જમવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં ખાવાનું પુરૂં પાડ્યા માટે પરમેશ્વરનો પાડ માનવો અને જમી લીધા પછી તેના ઉપકારનો આભાર માનવો.

અજવાળું.

"Where *light* cannot enter the *doctor* must".

ગીતિ.

પવન વિનાના ઘરમાં, પ્રકાશનો જ્યાં પ્રવેશ નહિ પાયે;
વ્યાધિ વાસ કરે ત્યાં, તે ઘર વૈદ સદા જાયે.

અંધારાવાળું ઘર રહેનારાં માણસોને હમેશાં માંદાં રાખે છે. અજવાળું આંખને આનંદ આપે છે. પક્ષી પણ ખુલ્લી હવામાં અને અજવાળામાં કલ્લોલ કરે છે, પણ તેને અંધારા પાંજરામાં પૂરી મૂકશો તો ઝીજરાઇને મરી જવાનું. અજવાળાથી હવા સ્વચ્છ થાય છે તથા વિનાશકારક જીવ જંતુ દૂર થાય છે. સ્ત્રીઓને હોજલ પડદે રાખવાથી તેમને બહારની ખુલ્લી હવા તથા અજવાળાનો લાભ નથી મળી શકતો, એથી તેમનાં અને નાનાં

બચ્ચાંઓનાં શરીર પીળાં પાંડુ વર્ણાં થઈ જાય છે. જેમ અંધારાથી નુકશાન છે તેમ અતિ ગરમીમાં ફરવાથી પણ ઘણું નુકશાન છે. તડકે ફરવાની ટેવ ન હોય તેમણે તાપમાં હરફર કરવું નહિ.

કપડા.

તમારાં કપડાં ઋતુને અનુસરતાં રાખો. આપણા સમશીતોષ્ણ દેશમાં અંગરખાંની અંદર એક ગરમ બંડી પહેરવામાં આવે તોપણ બસ છે. કેટલાક લોકો શરીર રક્ષણ માટે સારાં કપડા પહેરવામાં લોભ કરે છે, પણ તેમણે યાદ રાખવું જોઇએ કે લૂગડાંમાં કરેલી કરકસરનો એકી વખતે બદલો વળે છે. નબળાં છોકરાં તેમજ નબળાં માણસોનાં શરીરમાં ઠંડો પવન ભારી નુકશાન કરે છે. કપડાના સંબંધમાં સર્વેથી અગત્યની સૂચના સ્વચ્છતાની છે. આપણામાંના ઘણા લોકો ઘણાંજ ગંદાં કપડાં પહેરે છે. આવા લોકોને એમ કહીએ કે દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાતે પહેરવાથી અને રાતે

પહેરેલાં કપડાં દિવસે પહેરવાથી તમારી તનદુરસ્તીને નુકશાન પહોચશે, તો આ વાતને તે અજ્ઞાન લોકો હસીજ કાઢશે. હાથે પગે અને ગળે સોના રૂપાનાં સાંકળાંથી શણગારેલા પણ શરીરે અડધા ઉઘાડા, એકાદ મેલી બંડી, પોતડી, અને ઉઘાડે પગે આથડતા લોકોને જોઇને આપણને તેમની મૂર્ખાઇ વિષે હાસ્યની સાથે ખેદ ઉપજ્યા વિના રહેતો નથી.

વ્યાયામ–કસરત.

આ દેશના લોકો કસરતની કિમ્મત કરી શક્તા નથી. આ દેશનો ગરીબ વર્ગ હદ ઉપરાંત શરીરને શ્રમ આપે છે, ત્યારે પૈસાદાર લોકો વ્યાયામ વગર વારંવાર વ્યાધિઓને વશ થાય છે. યુરોપીયન ગૃહસ્થો શરીર કસવાને ઘણું કરીને હમેશાં ખુલ્લી હવામાં પગે અથવા સ્વાર થઈને ફરવા જાય છે, ત્યારે દેશી શ્રીમંતો ઘરમાં ગાદી તકીએ પડી રહે છે, અથવા કેટલાક સેલ સપાટાના શોખની ખાતર ગાડીઓમાં અને બગીઓ

માં બિરાજી બહાર નીકળે છે !

જેના વડે શરીરના અવયવો ગતિમાં મૂકી શકાય છે, તે સ્નાયુ કહેવાય છે. તે સ્નાયુ માંસના લોચાથી વિંટાએલા હોય છે. તે સ્નાયુને યોગ્ય કસરત મળે તો મોટા ને મજબૂત થાય છે અને જો કસરત ન મળે તો નાના અને નબળા થાય છે. જે વેશધારી વેરાગીએ પોતાના હાથ ઉચો ને ઉંચો રાખવાનું વ્રત લીધું હોય છે, તેનો અને આખો દિવસ હાથવતી કામ કરવાવાળા લૂહાર કે સૂતારના હાથનો મુકાબલો કરો. શરીરને ગતિમાં મૂકયાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી બહારની હવા જથાબંધ અંદર દાખલ થાય છે, અને અંદરની ઝેરી હવા બહાર નીકળી જાય છે. આથી લોહી વધારે સારી રીતે સ્વચ્છ થાય છે. ચાલવાની કસરત સર્વોત્તમ છે. શહેર બહારની ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી તાજી તથા નિર્મળ હવા મળે છે તેની કાંઈ કિમ્મત થઇ શકતી નથી. કારખાનાંના મજૂરો મહેનત કરી શરીરને ઘણો શ્રમ આપે છે, છતાં તેમને એ કસરતનો લાભ મળી શકતો નથી, કેમકે કારખાનાંઓની હવા ઘણું કરી-

ને બગડેલી હોય છે. ઝડપથી ચાલવાથી તથા મહેનતનું કામ કરવાથી આપણને પસીનો થાય છે. આ પસીનો તે શરીરની અંદરનો ગંદો પદાર્થ સાથે લઇને ત્વચાનાં છિદ્રોમાંથી વહેનારૂં માત્ર પાણી છે. મન મગજ મારફત કામ કરે છે; કસરતથી મગજ લોહીનો મોટો જથો મેળવે છે, અને મજબૂત થાય છે. કસરત નહી કરનારા અભ્યાસીઓ ઘણીવાર તનદુરસ્તીને ખુએ છે, ઘણા આખી ઉમર સુધી અનારોગ્યતાની ફરીયાદ કરે છે અને ઘણાએ જીવિત સુદ્ધાંને જોખમમાં નાંખેલું છે.

ઉંઘ.

દૂધે વાળું જે કરે વહેલો ઉઠે વીર,
તન મનને શ્રમથી કસે સુખી રહે શરીર.

Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy & wise.

સારી ઉંઘ મેળવવાનો સરસ ઉપાય શ્રમ છે. રાતે વધારે ખાવાથી ખરાબ સ્વપ્નાં આવે

છે. તમારાં સ્વપ્નાં એમ બતાવે છે કે તમારાં મગજને બરાબર ચેન નથી. ભોય તળીએ સૂવાથી ઘણીવાર મંદવાડ આવે છે. મંદવાડ આવવાનાં કારણોમાં ભોંય તળીએ રહેતો ભેજ, તેની સરદ હવા વગેરે છે. ભારે ને નઠારી ઝેરી હવા વિશેષે કરીને ભોં તળીએ રહે છે માટે ભોં તળીએ માણસોએ સુવું નહિ. ઈશ્વરની આપેલી ઉંઘ સર્વથી ઉત્તમ છે. તમે દિવસે એની ઇચ્છાને અનુસરી ઉદ્યમ કરો, અને રાત્રે ઉંઘમાં તે તમારૂં રક્ષણ કરે એવું તેની પાસે માગો.

ઘર.

ઘણાંએક ઘરનો બાંધો તથા તેનાં સ્થળ, હવા પાણી સારાં નહિ હોવાથી તેમાં વસનારા લોકો વારંવાર માંદા પડે છે. અજ્ઞાન લોકો એવાં કારણોનો વિચાર કરવાને બદલે કોઈ દેવ, દેવી કે ભૂત પ્રેતનો ભય બતાવે છે. ફલાણા ઘરમાં કોઇનો વંશ વેલો ઉછરતો નથી, અથવા કોઈ સાજું રહેતું નથી, તેથી તેમાં કાંઇ કારણ જેવું

છે, એટલે કોઇ દેવ, દેવી, ભૂત કે પ્રેતનો વાસ છે, એવું લોકોમાં મનાયાથી એવાં ઘણાંએક ઘર ખોટવાળાં મનાઇ ઉજડ પડયાં રહે છે. પણ જો તપાસ કરો તો એનાં એજ ઘર એકવાર પડી ગયા પછી ફરી જુદી રીતે બાંધીને જ્યારે તેમાં વાસ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ફરીયાદ દૂર થાય છે. આ ફરીયાદ દુર થવાનું કારણ લોકોમાં મનાતું પેલું ખરૂં ભૂત નહિ પણ ખરાબ બાંધણીથી વાસ કરી રહેલું વ્યાધિ રૂપી ભૂત સમજવું. ઘણાએક લોભી લોકો ભાડાના લોભથી ખરાબ ઘરમાં રહે છે પણ પરિણામે એ ઘર તેમને ઘણુંજ મોંઘુ થઈ પડે છે. ભાડાની કરકસરનો એવા ખરાબ ઘરમાં રહેવાથી આવી પડતા મંદવાડથી બદલો વળે છે. રહેવાના ઘરમાં ચારે દિશામાં બારી બારણાં હોવાં જોઇએ; જેથી જ્યારે જોઇએ ત્યારે અને જે દિશાનો તાજો પવન જોઇએ તે છૂટથી આવી શકે. ધુમાડો એ ઘરમાં રહેનારાં માણસોના મંદવાડનું કારણ થઇ પડે છે; માટે રસોડું સુવા બેસવાના ઓરડાથી અલગ રાખવું જોઇએ અને તેમાં ધુમાડાના નિકાસ માટે

ધુમાડીઉં અને ખુલ્લી જગા રાખવી જોઇએ.

ઘરના આંગણામાં શાક ભાજીનો સડેલો પદાર્થ કે એઠવાડ નહિ નાખવો જોઇએ. એવી વસ્તુઓ ફેંકી દેવા માટે દરેક ઘરવાળાએ ઘરના આંગણાં આગળ એક માટીની કુંડી રાખી તેમાં તેવા પદાર્થો નાખવા અને દરરોજ સવારે તે કઢાવી નાખવા જોઇએ. ઘરના આંગણામાં ઝાડા પેશાબની ગંદકી થાય છે તો તેની વાસને અટકાવવાનો સારો ઉપાય એ છે જે તેને દૂર કરાવી બગડેલી જમીનપર કોરી ધુળ પાથરવી. આ ધુળ પેલી ગંદકીનું ઝેર ચૂસીં લે છે. રહેવાના ઘરમાં પશુઓને બાંધવાં નહિ, કેમકે તેઓ પોતાના શ્વાસથી તેમજ છાણ મૂતરનાં ગંદવાડથી ઘરની હવાને બગાડે છે.

ગામ સુધરાઇ ખાતું.

હાલમાં ઘણાંખરાં ગામોમાં મ્યુનિસિપાલિટિ એટલે સુધરાઇ ખાતું સ્થાપવામાં આવેલ છે. તેમનું મુખ્ય કામ લોકોની સુખાકારીની દેખરેખ રાખવાનું છે. જેમ એક ઘરની આગ પાસેના ઘરને

નુકશાન કરે છે અને તેથી પાડોસીઓ તે ઘર ઓલવવાની કાળજી રાખે છે; એવીજ રીતે ગામના એક માણસે કરેલી ગંદકીનું ફળ ગામના બીજા લોકોને પણ ભોગવવું પડે છે. માટે પૈસાદાર તેમજ વિદ્વાન લોકોની ફરજ છે કે તેમણે અજ્ઞાન અને ગરીબ લોકોનાપર દેખરેખ રાખવી. ગામને સાફ સુદ્ધ રાખવાનો સૌથી સહેલો અને તાત્કાલીક ઉપાય એ છે કે દરેક માણસે પોતપોતાનું ઘર સાફ રાખવું. કેટલીક બાબતો ગામ સુધરાઇ ખાતાના અમલદારોના સ્વાધીનની છે: જેમકે બજારની તપાસ રાખવી; ગામને સારૂં પાણી પૂરૂં પાડવું અને ગામની આસપાસનાં તળાવો કે કુવા હોય તેને સ્વચ્છ રખાવવાં; પાયખાનાંઓ દિવસમાં બે વખત સાફ રખાવવામાં આવે છે કે નહિ તેની પાકી તપાસ રાખવી. ગામનો કચરો તથા ગંદા પદાર્થો ગામ બહાર લોકોને તેની ગંદકીના હવા ન આવે એવે ઠેકાણે નખાવવા અને તેને ખેતરોમાં ખાતર તરીકે ઉપયોગમાં લેવા કે બાળી મૂકવા; વરસાદનું પાણી એક જગામાં ભરાઇને ભેજ ન કરે માટે તેના

નિકાશ માટે ગટર ખોદાવવી; ચામડાં રંગનારાઓને અને રંગરેજોને વસ્તી વગરના કે ગામ બહારના ભાગમાં રહેવા જવાની ફરજ પાડવી; મુડદાંઓને દાટવાં બાળવાની જગા વસ્તીથી જેમ બને તેમ વધારે છેટે રખાવવી; ઇત્યાદિ બાબતો ગામ સુધરાઇ ખાતાના અમલદારની દેખરેખની છે.

મંદવાડ

તનદુરસ્તીને જાળવી રાખવામાં જેટલી મુશ્કેલી છે તે કરતાં ગએલી તનદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં ઘણી વધારે મુશ્કેલી છે. ઘણા સાજા સારા લોકોને વારંવાર જુલાબ લેવાની ટેવ હોય છે, તેથી ઘણું નુકશાન છે, અને વારંવાર એવી ટેવથી બીજા વ્યાધિઓ થઇ આવે છે; શરીર નબળું પડી જાય છે. કેટલાંક નજીવાં દરદો તો દવા ખાધા વિના પણ ખાવા પીવાની પરેજીથી અને સંભાળથી એની મેળેજ મટી જાય છે. શરીરમાં કાંઇ પણ બેચેની થાય કે ખોરાક હ-

લકો લેવો. માણસોએ પોતાની પ્રકૃતિથી જાણીતા થવું જોઇએ અને પોતપોતાની પ્રકૃતિને કયા કયા ને કેવા પદાર્થો માફક આવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખીને જેઓ નિયમસર અને માફકસર ખાય પીએ છે તેમને મંદવાડ ભાગ્યેજ આવે છે. માંદા પડ્યા પછી સંભાળ નહિ રાખવાથી ઘણાં મૃત્યુ થાય છે. માટે શરીરમાં કાંઇ પણ ગડબડ છે, એવું માલુમ પડ્યું કે તેનો તરત ઉપાય કરવો. જો સાધારણ મંદવાડ હશે તો માત્ર તમારી પોતાનીજ સંભાળથી અને ખાવા પીવામાં ફેરફાર કરી નાખવાથી તે મટી જશે. જો મંદવાડ વધે તો તરત હુશીઆર ડાક્ટર કે વૈદની સલાહ લેઇ તેનો ઉપાય કરવો. ઘણાખરા રોગ તો ખાવા પીવાની એબખરાબીથી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે મંદવાડમાંથી બચવાનો સરસ ઉપાય તો સાદો અને માફક આવે એવો ખોરાક ખાવો એજ છે. ખાનપાન અથવા આહાર વિહારના વિષયના જૂદા નિબંધમાં આ વિષે સંપૂર્ણ રીતે લખવામાં આવશે, તોપણ આ નિબંધમાં ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્

ગ્ય મુખ્ય મુખ્ય બાબતોની મેં ખોરાકના વિષયમાં સૂચનાઓ કરી છે. ઘણા માણસો એવું સમજે છે કે અજીર્ણ એટલે અપચો થાય ત્યારે જુલાબ લેવો. પણ એવી રીતે જુલાબ લેવાથી ઘણુંજ નઠારૂં પરિણામ આવે છે. અજીર્ણને દુર કરવાનો સૈાથી સારો ઉપાય ઉપવાસ છે; તથા દીપન પાચન દવા લેવી એટલે જઠરાગ્નિને તેજ કરી નહિ પચેલા ખોરાકને પચાવ એવી દવા ખાવી; પણ જુલાબ કદિ પણ લેવો નહિ. વળી જુલાબ પણ એક પ્રકારનો નથી. જુલાબની કેટલીક દવાઓ કાચા મળને કાઢે છે અને કેટલીક મળને પકવીને કાઢે છે, માટે અજીર્ણના વ્યાધિમાં જુલાબ લેવો હોય તો મળને પકવી કાઢે એવો જુલાબ ડાકટરની સલાહથી લેવો જોઇએ. દસ્ત સાફ નહિ આવતાં કબજો રહ્યાં કરે એ મંદવાડનું મોટામાં મોટું કારણ છે. માટે જે કારણથી કબજો રહેતો હોય તે કારણ દૂર કરવું અને દસ્ત સાફ આવે એવી દવા લેવી. અતિસાર એટલે ઝાડાના દરદનો ઉપાય નહિ કરવામાં આવે તો લાંબે દહાડે તે દરદમાંથી સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ

થાય છે. મરડાના દરદમાં ઘણા લોકો ઘર મેળે ઉપાયો કરે છે, અને તેને અટકાવવાના ઉપાય તરીકે ઝાડો બંધ થાય એવી અફીણ વગેરેની ગોળીઓ લે છે, પણ તેથી ફાયદો થવાને બદલે ઉલટો ગેરફાયદો થાય છે; આંતરડાંમાં મળ અથવા કચરો ભરાઇ રહેવાથી વારંવાર મરડો થઇ આવે છે, માટે દીપન પાચન દવાની સાથે હલકો જુલાબ લેવો, અને મરડાનું કારણ દૂર કરવું જોઇએ. તાવનો વ્યાધ સાધારણ છે. તાવમાં મુખ્ય પિત્તનો કોપ હોય છે. તાવ આવવાનાં અનેક કારણો હોય છે, અને તે તે કારણો જાણીને તેના ઉપાય કરવાના છે. પરંતુ મુખ્ય વાત તો એજ છે કે શરીરમાં તાવ ભરાયો એટલે એકાદ દિવસ લાંધણ કરી નાખવી, અથવા તેમ ન બને તો છેક હલકો ખોરાક લેવો. જો તાવમાં ખાવા પીવાની સંભાળ ન રહે તો તેનું પારણામ સારૂં નજ આવે. તાવ અને અતિસારનો મરજ ચાલતો હોય ત્યારે સવારમાં ભૂખે પેટે મહેનત કરવી નહિ. સારો ખોરાક લેવો, સુર્યના તાપમાં કે રાતની હવામાં ફરવું નહિ, ઉઘાડી જગામાં અને ભોંયપર

સુવું નહિ, અને ગરમ કપડાં પહેરવાં; કાચું અનાજ કે કાચાં ફળ ખાવાં નહિ; સડેલ અને વાશી ખોરાક તથા ભારે પાણીનો ઉપયોગ કરવો નહી. કોલેરાનું દરદ અજીર્ણથી થાય છે. કેટલાક માને છે કે કોલેરા કૃમિ એટલે જીવડાના ઉપદ્રવથી થાય છે, તે પણ એકંની એકજ વાત છે; કેમકે અજીર્ણના દરદમાં કૃમિ પડે છે અને કોલેરાજ નહિ પણ તાવ, અતિસાર વગેરે બીજાં અને દરદો કૃમિથીજ થાય છે એવું આજકાલ વિદ્વાનો માનવા લાગ્યા છે. માટે ભારે કાચો અને સડેલો ખોરાક કદી પણ ખાવો નહિ તથા રાતે ઉણે પેટે ઉઠવું એ અજીર્ણ અને અજીર્ણથી થતાં દરદોથી બચવાનો મુખ્ય ઉપાય છે.

નાનાં બાળકો.

નાનાં બચ્ચાંઓ વારંવાર માંદાં પડી આવે છે અને તેથી એવી સરાસરી નીકળે છે કે પાંચ વરસની વયની અંદરનાં છોકરાંમાંથી અરધી સં-

ખ્યા મરણ પામે છે. છોકરાં નબળાં હોવાનું પહેલું કારણ માબાપની નબળાઈ છે. બાળલગ્નથી પણ પ્રજા નબળી થાય છે. ઘોડા તથા ગાયોનો વંશ સુધારવાની આપણે કાળજી રાખીએ છીએ ત્યારે પોતાનીજ પ્રજાને સુધારવાની બાબતમાં ઓછું લક્ષ આપી બાળલગ્ન જેવી નઠારી રૂઢીને વળગી આપણે હાથેજ આપણી પ્રજાને નબળી કરીએ છીએ. બાર તેર વરસની છોડી બચ્ચાંની મા થાય છે તેથી તે શરીરે ઘણી કમજોર થઇ જાય છે અને ઘડપણ વહેલું આવે છે. માટે પચીસ વરસનો પુરૂષ અને અઢાર વરસની કન્યા અથવા લગભગ એટલી ઉમરે લગ્ન થાય તો પ્રજા સારી થાય. માંદાં માબાપોનાં છોકરાં પણ માંદાંજ હોય.

ઘણાં છોકરાં માબાપની બેદરકારીથી મરણ પામે છે. આ ઠેકાણે એ ઘણીજ અગત્યની બાબત તરફ તમારૂં લક્ષ ખેંચું છું. એક તો એ કે બાળક જન્મે છે ત્યારે તેને ગળથુલી પાવાનો ચાલ છે, અને વૈદક શાસ્ત્રમાં પણ તે વિધિ લખ્યો છે. પરંતુ એ ગળથુલીમાં શું પાતું જાઈએ તેનો કશો

પણ નિયમ પળાતો નથી. અજ્ઞાન દાયણો અને સ્ત્રીઓ પોતપોતાની મરજી પ્રમાણે ગળથુથી પાયછે અને એ પ્રમાણે આપેલી ગળથુથી બાળકને ઉલટું મોતનું કારણ થઇ પડે છે. આ વિષયમાં પુરૂષો વિદ્વાન હોય અને ગળથુથીનો હેતુ તથા નિયમ સમજતા હોય, તો પણ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ આગળ તેમનું ચાલી શકતું નથી. એક દાયણે બાળક જનમ્યું કે તેને નવરાવતી વખત તેના મોંમાં ખાંડ મૂકી. આ બનાવ મેં મારી નજરે જોયો અને તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તે બાળક લગભગ એકમાસ સુધી બરાણીની પીડાથી હેરાન થયું અને ઘણી મહેનતે બચ્યું ગળથુથીમાં બ્રાહ્મી, વજ, વગેરે ઉત્તમ વનસ્પતીઓનો કલ્ક, ઘી, મધ, અને શક્તિ હોય તો તેમાં થોડું સુવર્ણ આપવું એ ઉત્તમ વાત છે. બીજી બાબત બાળકોને બાળાગોળી આપવા સંબંધીની છે. આપણા દેશના દુર્ભાગ્યે આ દેશનાં ઘણાંખરાં કુટુંબોમાં એવો ચાલ પડી ગયો છે કે બાળક જન્મે ત્યારથી તેમને બાળાગોળીનું બંધારણ કરાવવામાં આવે છે. આ બાળાગોળી કોઇ સારા

વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહથી કરી હોય તો તો બહુ ફરીયાદ કરવા જેવું નથી. પણ હું ધારૂં છું કે એ બધી બાળાગોળીઓમાં અફીણ તો ઘણું કરીને હોય છેજ. બાળક જન્મે ત્યારથી તેને અફીણવાળી બાળાગોળી રોજ આપવી એનો અર્થ એટલોજ કે તેના શરીરમાં જન્મથીજ ઝેરનું બીજ નાંખવું. એ ઝેર ધીમે ધીમે બાળકના પેટમાં એકઠું થઇ તે બિચારાનો પ્રાણ લે છે. અજ્ઞાન માબાપો એ વાત સમજી શકતાં નથી. બાળક બીજી બેચેનીને લીધે રોયાં કરતું હોય અને ઉંઘતું ન હોય તો તેનો યોગ્ય ઉપાય કરવાને બદલે રોતું બંધ કરવાને અફીણ આપી ઊંઘાડી મૂકવું એ કેટલી મૂર્ખાઇ! પણ અફીણ આપીને ઉંઘાડી મૂકેલું બાળક કોઇ દિવસ સદાને માટે ઉંઘી જવાનું એ વાત તમારે અવશ્ય યાદ રાખવી. જો દુનિયામાં કોઇ અઘરામાં અઘરૂં કામ હોય તો તે બચ્ચાંને ઉછેરી મોટાં કરવાનું છે. બાળક ન થતું હોય ત્યાં સુધી મા બાળક માટે આતુર થઇ અનેક ઉપાયો કરે છે, પણ જ્યારે બાળક પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે એજ મા તેને ઉછેરવામાં

કંટાળો ખાઇ સાંપડેલું રત્ન હાથથી જાય એવા મૂર્ખાઇ ભરેલા ઉપાયો કરે છે ! જ્યાં સુધી **હિંદુસ્તાન**નો સ્ત્રી વર્ગ વગર કેળવાએલો રહેશે ત્યાં સુધી તેમને હાથે બચ્ચાં કેળવાવાની આશા રાખી શકાતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ કેળવણી લઇ બચ્ચાં ઉછેરવાના સર્વથી અગત્યના વિષય ઉપર ઘણુંજ વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઇએ છીએ. આ વિષયમાં સારી રીતે જ્ઞાન મેળવવા માટે ડાકટર **ત્રિભોવનદાસ મોતીચંદનું** રચેલું "માને શીખામણ" એ નામનું પુસ્તક વાંચવા કેળવાએલાં માબાપોને હું ભલામણ કરૂં છું.

મોટા કરતાં નાનો દીવો પવન લાગવાથી તરત ઓલવાઇ જાય છે; તેમ જે દરદોને મોટાં માણસો સહન કરી શકે છે તેવાં દરદોથી નાનાં બાળકો જોત જોતામાં કરમાઈ જાય છે. માટે બચ્ચાંના મંદવાડની ઉપેક્ષા કરવી નહિ. ઝાડો, ઉલટી, તાવ, ભરાણી વગેરે દરદો બચ્ચાંને વારંવાર થઇ આવે છે. મુખ્ય કારણ પેટમાં ભાર હોવાનું હોય છે, માટે એરંડીઆનો હલકો જુલા-

ખ આપવો, એ બાળકને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ધાવતું બાળક માંદું પડે ત્યારે તેની માએ પરહેજી પાળવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ, પણ જરૂર જોગ દવા પણ લેવી જોઇએ. દાંત ન આવ્યા હોય ત્યાં સુધી બાળક માટે ધાવણ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. નાના બાળકને બીજા કંઇ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. એક વરસ પછી ગાયનું દૂધ કાંજી વગેરે હલકો અને નરમ ખોરાક આપી શકાય. પણ અજ્ઞાન માતાઓ બાળક ખાવા માંડે ત્યારથીજ રોટલા રોટલીના કટકા અને એવો બીજો કઠણ અને ભારે ખોરાક ખાવા આપે છે, તે બહુજ નુકશાનકારક છે. તાપ, ગરમ પવન અને ઠંડીથી બાળકનું રક્ષણ કરવું. તેને શીળી કઢાવવાં અને તે દાંત આવ્યા પહેલાં કઢાવવાં એ વધારે સારૂં છે. નાનાં બચ્ચાંને ખોરાક આપવામાં સંભાળ રાખવામાં આવે તો દર વરસ હજારો બચ્ચાંના જીવ બચે.

ધ્યાનમાં રાખવાજોગ બીજી વાતો.

જેની વિદ્વત્તા અને લાયકીની તમને ખાત્રી હોય એવા એક ડાકટર કે વૈદને તમારો હમેશાનો ડાકટર કે વૈદ કરી રાખવો. તમારા અને તમારા કુટુંબના કોઈ માણસના મંદવાડના વખતમાં તમારે તમારા એ ડાકટર કે વૈદની સલાહ અને સૂચનાઓપર શ્રદ્ધા રાખી ધીરજ ધરીને દવા કરવી. ઘણાં ઠેકાણાં બદલવાથી તમારો રોગ વધી જશે અને પછી પોતાનો દરદી ગણીને કોઈ ડાકટર કે વૈદ ધ્યાન આપી દવા આપશે નહિ. ડાકટરો બહુધા પાસ થએલા પ્રમાણિક લોકો હોય છે અને એમને હાથે જેટલા કેસ બગડે છે તેના કરતાં લેભાગુ લોભી વૈદ્યને હાથે ઘણા કેસ ખરાબ થાય છે. “ ઊંટ વૈદ્યને હાથે જીવવું તેના કરતાં વિદ્વાન વૈદ કે ડાકટરને હાથે મરવું એ વાધારે સારૂં છે” એ કહેવત તમારે નિરંતર ધ્યાનમાં રાખવી.

સોમલ, વછનાગ, હિંગળો, પારો અને રસકપૂર એ બધી અતિ ઝેરી દવાઓ છે. એ બ-

ધી દવાઓ વાપરતાં પહેલાં તેને શુદ્ધ કરવામાં ઘણી કડાકૂટ પડે છે. એ કડાકૂટમાંથી બચવા માટે કેટલાક લોકો તેમને એમની એમ વાપરતા જણાય છે. ખરેખરી સલામતી ભરેલી વાત તો એ છે કે એવી દવાઓ બહુજ થોડી અને ન છૂટકે વાપરવી. એવી ઝેરી દવાઓમાંથી ઘણાનાં ખુન થતાં હશે. આવી દવાઓ વાપરવામાં વૈદ, ડાકટર, અને દરદી-ઓએ ઘણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

આ પ્રાંતમાં પરમા અને ચાંદી (ટાંકી) ના કેસ ઘણા જોવામાં આવે છે, અને તેની બેદર-કારીથી ઘણાની જીંદગી જુવાનીમાંથીજ ખરાબ થાય છે, કેમકે લાંબી મુદતે એ ગરમીના દરદમાં-થી બીજા અનેક ઉપદ્રવો થાય છે. આવાં સ્ત્રી પુરૂષોના બીજમાંથી પ્રજા કેવી થાય અને થાય છે તે આપણે જોઇએ છીએ. આવાં દરદો વધારે થવાનાં કારણોમાં આંબલી મરચાં જેવી અહિત વસ્તુઓમાં આસક્તિ (અતિ પ્યાર), વ્યભિચાર અને મલીનતા એ મુખ્ય કારણો છે. માટે એ બધામાં થોડી પ્રીતિ રાખી જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો સા-ચવી સંભાળીને ચાલે તો તેઓ એવા અસાધ્ય

વ્યાધિઓથી પીડા પામતા બચે.

દૂધ એ આપણા લોકોનો ઉત્તમ ખોરાક છે. શરીરમાં બળ બુદ્ધિની વૃદ્ધિ કરવાવાળી પૈાષ્ટિક વસ્તુ દૂધના જેવી બીજી થોડીજ છે. બધાં રસાયન ઔષધોમાં દૂધ સર્વોત્તમ રસાયન છે. આવી ઉત્તમ વસ્તુ ઉપરથી લોકોની પ્રીતિ ઓછી થવા માંડી છે, અને બીજા ખારા ખાટા પદાર્થો ઉપર પ્રીતિ વધવા માંડી છે. **અમદાવાદ** શેહેરનોજ દાખલો લઇએ તો શેહેરની વસ્તીનો મોટો ભાગ દુધે વાળુ કરવાને બદલે પુષ્કળ આંબલી તથા મરચાં નાંખેલી દાળ અથવા કડીને ઘણી પ્રીતિથી પીતો હોય એમ જણાય છે. લોકો એમ માને છે કે આંબલી તેમને હમેશનો ખોરાક થયેલો હોવાથી માફક આવી છે, પણ મારે કહેવું જોઇએ કે **ગુજરાતની** વસ્તીનો મોટો ભાગ બીજા પ્રાંતોને મુકાબલે બળ, બુદ્ધિ, ધૈર્ય, સાહસ અને પુરૂષાર્થમાં પાછળ પડી ગયો છે તેનું મુખ્ય કારણ આંબલી જેવો હલકો અને કનિષ્ઠ ખોરાકજ હોય એમ સમજાય છે. **ગુજરાતના** પુરૂષોમાં જેવી કમજોરીની ફરિયાદ છે તેવી **હિંદુસ્તાનના** બીજા ભાગમાં હોય

એમ જણાતું નથી; તો દૂધ જેવા ઉત્તમ ખોરાક વિના કૌવત ક્યાંથી આવે? વળી દૂધ વેચણીઆં થયાં, એટલે ગાય ભેંસના દૂધનો ભેગ, દુધ પાણીનો ભેગ, તાજાં વાસીનો ભેગ, સાજી અને માંદી ગાયો ભેંસોના દૂધનો ભેગ, સુવાવડી અને સારી ગાયના દૂધનો ભેગ, એ પ્રમાણે જે દૂધનો કાંઇ પણ ઉપયોગ થાય છે તો ભેગવાળાં નઠારાં દૂધનો ઉપયોગ થાય છે. અગાઉ લોકો પોતાને ઘેર ગાયો ભેંસો રાખતા અને ઘરનાં તાજાં દૂધ ઘી ખાતા. હાલમાં લોકો બીજી ફુલાઇમાં અને સ્વાદમાં ચડી ગયા અને ખરેખરા સંગીન તથા હિતકારક ખોરાક અને ખાનપાનને ભૂલી ગયા. માટે ગયેલી શારીરિક સંપત્તિ પાછી મેળવવી હોય તો સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ઉપરથી આસક્તિ ઓછી કરી દુધ જેવા હિતકારક અને પૌષ્ટિક ખોરાક પર પ્રીતિ રાખો અને સારૂં દૂધ મેળવવા માટે સૌ પોતાને ઘેર ગાડીઘોડા રાખવાને બદલે ગાયો ભેંસો રાખીને તેનાં પાલન પોષણ કરો અને તમારા પુત્રોને અમૃત સરખાં દૂધનો પાન કરાવો. યાદ રાખો કેઃ—

"તનદુરસ્તી એજ તમારી, તમારા દેશની

અને દુનિઆની દોલત છે, અને એ તનદુરસ્તી આ નાની ચોપડીમાં બતાવેલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવાથી મળી શકે છે. દવા ખાવાથી બહુતો તમારો રોગ મટશે પણ આરોગ્ય રહેવાનું ખરૂં. સાધન તમારા આહાર વિહારનું પથ્ય એટલે પરહેજીજ છે. વૈધક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે તે યથાર્થ છે કે:—

पथ्येसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः॥

ભાવાર્થ.

પરહેજીને પાળતાં, પડે ન ઔષધ કામ;
પરહેજી પાળે નહિ, ઔષધ અફળ તમામ.

"Quiet, Diet, Try it".

આરોગ્યતા જાળવવા માટે જે જે મુખ્ય બાબતો જાણવાની છે, અને તેને અનુસરીને વર્તવાની છે, તે બાબતોનો મેં આ નાના પુસ્તકમાં સંક્ષેપથી સંગ્રહ કરેલો છે. લોકોની સામાન્ય સુખાકારી માટે જેમ પ્રથક પ્રથક માણસોએ અન્નપાન, સુઘડતા વગેરેના વિષયોમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર

છે. તેમ સરકારે નીમેલા શહેર સુધરાઇ ખાતાના અમલદારોએ પણ એ વાતો પર નિરંતર પાકી દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે. સરકાર તરફથી નિમાએલાં શહેર સુધરાઇ ખાતાં લોકોની તનદુરસ્તી માટે બની શકે એવા ઉપાયો કામે લગાડે છે, અને તેથી લોકોની સામાન્ય સુખાકારી કેટલેક અંશે જળવાય છે. પરંતુ જે બાબતો માણસોના પોતાના હસ્તકની છે અને અમલદાર વર્ગને જેની સાથે સંબંધ નથી હોતો, તેવી બાબતોમાં લોકોનું અજ્ઞાન અનેક ઉપદ્રવો અને વ્યાધિઓનું કારણ થઇ પડેછે. માટે આરોગ્યતા એટલે શરીર સંરક્ષણના નિયમોથી જાણીતા રહેવું એ નાનાં મોટાં બધાં માણસોની ઘણીજ અગત્યની ફરજ છે. એક માણસની અજ્ઞાનતાથી વખતે હજારો ને લાખો માણસોના જાનને જોખમ પહોંચી જાય છે. પણ અજ્ઞાન પ્રજાને આહાર વિહાર શુદ્ધિ આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતી કરવાની ફરજ વળી સરકાર અને વિદ્વાન લોકોને માથે આવી પડે છે. વૈદ્ય વિદ્યાને ખીલવવા ખંત રાખનારા વૈદ્યો અને ડાકટરો તથા લોકોની સુખાકારીની કાળજી રાખનારા વિદ્વાન લોકોની અને સરકારની સૈાથી પહેલી અ-

ગત્યની ફરજ એ છે કે દુનિયામાં જે જે કારણોથી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે તે કારણો શોધી બહાર પાડવાં અને એવાં કારણો ફરી ઉત્પન્ન થાય નહિ તેને માટે યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ; તથા પ્રજાને એવાં કારણોથી જાણીતી અને જાગૃત કરવી જોઇએ. મ્યુનિસિપાલીટીઓ મોટા મોટા રસ્તાઓ, પોળો, શેરીઓ અને છેવટ ગલીકુંચીઓમાં જઇ તપાસ કરી ગમે તેટલી સફાઇ રાખે, પરંતુ જ્યાં સુધી લોકો પોતાનાં ઘર અને આંગણામાં એકઠી થતી ગંદકીથી નીપજેલા પરિણામથી અને ખાનપાનના ચોકસ નિયમોથી અજ્ઞાન હોય ત્યાં સૂધી શહેરસુધરાઇ ખાતાનો હેતુ યથાર્થ પાર પડી શકેજ નહિ. આવો અજ્ઞાન વર્ગ મોટો છે. કેળવણી પામેલો કેટલોક વર્ગ પણ શરીર રક્ષણના નિયમોથી બહુધા અજાણ છે. કદિ આ બાબતમાં એવી દલીલ કરવામાં આવે કે કેળવણીના પ્રસારની સાથે લોકોનું અજ્ઞાન દૂર થવા માંડયું છે, ને થશે, તો તે દલીલ બરાબર નથી, કેમકે હાલ જે કેળવણી અપાય છે, તેમાં શરીર રક્ષણ સંબંધી

ખરૂં કહીએ તો કશું પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. ગુજરાતી તેમજ અંગ્રેજી શાળાની ચોપડીઓમાં કસરત હવા, પાણી, અજવાળું વગેરે વિષયોના પાઠો દાખલ કરવામાં આવ્યા છે, પણ શિક્ષણ પદ્ધતિની ખામીને લીધે એ બાબતો કુમળી વયનાં બાળકોના મગજમાં યથાર્થ ઉતરી કે ટકી શકતી નથી. વળી એ વિષયોનું જેટલા વિસ્તારમાં વિવેચન કરી બાળકોને જ્ઞાન આપવું. જોઇએ તેટલા વિસ્તારમાં કરવામાં આવ્યું નથી. અંગ્રેજી પાંચમા ધોરણમાં થોડાંએક વર્ષ થયાં સૅનીટરી પ્રાયમર એટલે આરોગ્ય વિદ્યા દાખલ કરી છે અને તે વરસને છેલ્લે દહાડે વર્ગમાં શરૂ કરવામાં આવતી હોય એમ જણાય છે; અને પરીક્ષકો અમુક જાતના સવાલ પૂછે છે એ વાતપર લક્ષ આપીને શિક્ષકો તેમાંથી મુખ્ય મુખ્ય બાબતોના ચોકસ સવાલો મોઢે ગોખાવી મારે છે, અને તેમ કરવામાં શિક્ષકોનો બીલકુલ દોષ કાઢી શકાય તેમ નથી. કેમકે બીજા મુખ્ય વિષયો તૈયાર કરાવવાનો પણ પૂરતો વખત નથી મળતો તો જે વિષયને ગૌણતા આપી છે તે વિષયપર પૂરતું ધ્યાન નજ અપાય એ સ્વાભાવિક

છે. માટે સરકારની ફરજ છે કે આ વિષયને મહત્વ આપવું જોઇએ, અને આરોગ્ય વિદ્યાને બીજી વિદ્યાના જેવીજ નહિ, પણ વળી વિશેષ અગત્યની જાણીને તેને એક મુખ્ય વિષય તરીકે ધોરણમાં દાખલ કરવી જોઇએ. આવું વૈદકનું તત્વ ઉમેરી અભ્યાસીઓને ઓસડીઆં બનાવતાં શીખવવું એવો મારા લખવાનો બીલકુલ હેતુ નથી, પણ હવા, પાણી, ખોરાક, વ્યાયામ (કસરત) વગેરે બાબતોમાં સુખાકારીનો ભંગ થવા જેવી શી શી વાતો જાણવા જેવી છે તે, તથા આરોગ્યતા જાળવવા ખાતર ઋતુઓના ફેરફારથી શરીરપર થતી અસર, તેને માટે રાખવી જોઇતી સાવચેતી તથા હમેશાં ઘરમાં ખાનપાનની વપરાતી ચીજોના ગુણ દોષ એટલી વાતો દરેક માણસે અવશ્ય જાણવા જેવી છે. માટે એ સંબંધના પ્રથમ સામાન્ય નિયમોના અને પછી બારીક વિષયોના કેટલાક પાઠ નિશાળોમાં ચાલતી ચોપડીઓમાં દાખલ કરવાની જરૂર છે.

પાણીનું પ્રથક્કરણ મોઢે બોલી જનારો વિદ્વાન વિદ્યાર્થી પણ ઘરમાં રોજ ખાવામાં આવતી

ચીજોના ગુણદોષ ન જાણી શકે એ કેટલી અજ્ઞાનતા! ખીચડી અને દૂધના સંયોગથી રોજ શરીરમાં થોડું થોડું વિષ એકઠું થઇ તેનું શું પરિણામ આવે છે તે વાત તે સ્વપ્નમાં પણ જાણતો હોતો નથી; આકાશના ગ્રહો અને તારામંડળની ગતિ તથા ફેરફારના નિયમો તે મુખપાઠ પઢી જશે, પણ ઋતુઓના ફેરફારથી પોતાના શરીરમાં શું ફેરફાર થયા કરે છે અને તેને માટે શી શી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે તે વાત તે બિલકુલ સમજી શકતો નથી. સૂર્ય તથા ચંદ્ર ગ્રહણનાં કારણો અને તેમના આકર્ષણથી થતા દરિયામાં ભરતીઓટના નિયમો તે સમજાવી શકશે, પણ એજ ગ્રહોની શરીરપર શું અસર થાય છે અને તેના આકર્ષણથી શરીરમાં કેવી રીતે ભરતીઓટ થાય છે તેનું તેને જરા પણ જ્ઞાન કે ભાન હોતું નથી. એવાંજ કારણોથી એકાદશી જેવાં ઉપવાસનાં વ્રતો વૈદ્યવિદ્યાના આધારથી ધર્મરૂપે દાખલ થએલાં છે તેનું હાસ્ય કરીને તે ઉલટી પોતાની વિશેષ અજ્ઞાનતા બતાવે છે. ભાદરવા માસનાં શ્રાદ્ધ, આસો માસના પ્રથમ પક્ષમાં હોમ

હવનની અષ્ટમી,* વસંત ઋતુમાં હોળીના તહેવાર વગેરે સર્વે પ્રસંગો રખેને વૈદ્ય વિદ્યાની સમયોચિત સલાહનાંજ પરિણામ હોય, એ વાતનો તમારા મનમાં કોઈ દિવસ વિચાર સરખો પણ આવ્યો છે? નહિજ જે વાતોમાં આપણું હિત રહેલું છે તે વાતોને તો આપણે હસવા સરખી માની એટલે તે વાતો વિષે વિચાર કરવાનો અવકાશજ ક્યાંથી મળે? વર્ષા ઋતુનો ઉઘાડ થયા પછી ભાદરવામાં એકદમ તાપ પડી તે આપણા શરીરના પિત્તને ઉકાળે છે. તે વખતે પિત્તની શાન્તિ થાય એવો આહાર લેવો જોઇએ. માટેજ એ માસમાં મુએલાં માબાપ અને સગાં વહાલાંને યાદ કરી પ્રીતિ અને શ્રદ્ધાથી તેમનું શ્રાદ્ધ કરવાનું અને તે શ્રાદ્ધમાં દુધપાક કે ખીર (દુધ ચોખાની) ભોજન જમવા જમાડવાનું ઠરાવ્યું છે, અને તેમ ઠરાવવામાં વૈદ્ય વિદ્યામાં કુશળ વિદ્વાનોનીજ ઉંડી ઉંડી સલાહ હોય એમ જોવામાં આવેછે. લોકો વિચારને માન આપવા કરતાં ચાલતી રીતને કે રૂઢીને વિશેષ માન આપવાવાળા હોય છે, તેથી હેતુ સમજાવીને માત્ર વિચારો લખી જણાવવાથી લોકો તે પ્રમાણે વર્તવામાં જેટલા આગ્રહી રહે છે તે કરતાં ધ

એના કારણથી તેવી વાતોને માનવા પાળવામાં વિશેષ પ્રીતિ ધરાવતી જણાય છે. આશો સુદ આઠમે ઘેર ઘેર હવન કરી હવાને શુદ્ધ કરવાનો હેતુ ઘણોજ સારો છે, અને આજ સુધી તે હેતુ શ્રદ્ધાથી સચવાતો હતો. પણ સુધરેલા લોકોએ એ વાતને નજીવી અથવા નકામી ગણીને મૂકી દેવા માંડી છે, તેમાં તેઓ પોતાના દેશના એક અતિ હિતકર અને ઉતમ આચારને બંધ પાડવાની મોટી ભૂલ કરે છે. હોળીના દેશાચારમાં જે દૂષણ જેવું છે તે માત્ર નાગાં, ઉઘાડાં બાપણો અને ભુંડાં બોલવાનું છે; સિવાય એ તાંડવારો ને રમત ગમતો અને હોળીકા પ્રગટવાની રીત ઋતુને અનુસરીને દાખલ થઇ જણાય છે તે હું તમને અહિં ટુંકામાં જણાવીશ. ઋતુઓ વિષે જૂદું પુસ્તક મારા તરફથી છપાશે તેમાં એ બધી બાબતોનું વિવેચન વિસ્તારથી કરવામાં આવશે. શિશિરઋતુમાં એટલે પોષ અને મહા માસમાં આપણા શરીરમાં કફનો જમાવ થાય છે, અને વસંત રતુમાં તે કફનો કોપ થઇ શરીરમાં અનેક ઉપદ્રવો થવાનો સંભવ છે. માટે એ કફને વસંતઋતુની શરૂઆતમાં રેચ, ઉલટી, કસરત કે સૂકા

ખોરાકથી ઓછો કરવો જોઇએ. એવા હેતુથી હોળીના પહેલા પંદરેક દિવસ સુધી લોકો મર્દાની કસરતો અને રમતો ખેલે છે તથા ધાણી દાળીઆ જેવા હલકા અને શુષ્ક પદાર્થ છુટથી ખાય છે અને છેવટ હોળી તાપીને કફની નિવૃતિ કરે છે. યજ્ઞ યાગનો હેતુ પણ હવાની શુદ્ધિનો જણાય છે અને યજ્ઞો કરવાનું જે મોટું ફળ મનાયું છે તે મોટું ફળ મુખ્ય તો હવાની શુદ્ધિનું અને હવાની શુદ્ધિથી પ્રાપ્ત થતી લોકોની આરોગ્યતાનું હોય એમ સમજાય છે. માટે આપણા જે આચારોને આરોગ્યતાની સાથે સંબંધ છે, એવા આચારોનો અનાદર નહિ કરતાં તેનો હેતુ સમજીને તે આચારોને પાળવા અને અજ્ઞાન લોકો પાસે પળાવવા એ દેશના સમજુ અને ડાહ્યા પુરૂષોનું કામ છે.

બીજી બધી અજ્ઞાનતા કરતાં વૈદ્ય વિદ્યા અથવા શરીર સંરક્ષણ સંબંધી લોકોની અજ્ઞાનતા મોટા અનર્થનું કારણ થઇ પડે છે. ભુગોળ અથવા ઇતિહાસની બાબતમાં તમારૂં અજ્ઞાન તમને એકલાનેજ જેટલું નુકશાન કરશે તેના કરતાં આરોગ્યતાના નિયમોનું તમારૂ અજ્ઞાન તમને એકલાનેજ નહિ પણ

તમારી સાથે વસતા બીજા ઘણા માણસોને ઘણું વિશે
ષ નુકશાન કરશે. આ દેશની પડતીનાં ઘણાંએક કા
રણો કલ્પાય છે, તે બધાંમાં શરીરની ઉપેક્ષાનું મુ
ખ્ય કારણ છે. કેટલાક કહે છે કે બાળલગ્નના રી-
વાજથી આપણે નબળા થયા, કટલાક કહે છે કે ધર્મ
ઢોંગથી દેશની પડતી થઈ, અને કેટલાક બીજી
રૂઢીઓને દોષ દે છે; આ બધાં કારણો ખરાં છે. પણ
હવે ધીમે ધીમે એ કારણો દૂર થવા લાગ્યાં છે. બા-
ળલગ્નની રૂઢી હવે અજ્ઞાન વર્ગમાંજ રહી છે,
ધર્મ–પાખંડોની બેડીમાં પણ અજ્ઞાન વર્ગજ પડી
રહ્યો છે; બીજી નઠારી રૂઢીઓનો પણ હવે લોકોએ
ત્યાગ કરવા માંડ્યો છે: પરંતુ શરીર સંરક્ષણ સં-
બંધી અજ્ઞાનપણું દૂર થવાને બદલે ઘેર ઘેર વધતું
ચાલ્યું છે. રાજા કે રંક, વિદ્વાન કે અવિદ્વાન સૌ
આ વિષયમાં તો એક સરખી રીતે ભૂલમાં ને ભુલ-
માં ચાલ્યા જાય છે. વિદ્વાનોના સંબંધમાં આમ
લખવાનો હેતુ એવો છે કે, જો તેઓ પોતે શ-
રીર સંરક્ષણની બાબતમાં સંભાળીને ચાલતા હશે,
તોપણ તેઓ પોતાની વિદ્વતાનો બીજા વિષયોમાં
જેવો ઉપયોગ કરે છે તેવો ઉપયોગ આ અતિ

અગત્યના વિષયમાં કરતા હોય એમ જણાતું નથી. બીજા સુધારાની સાથે નાજુકાઈ વધી છે; નાજુકાઇમાં ખોરાક પણ નાજુક, ત્યારે કૌવત નાજુક હોય એમાં તો સવાલજ શું ? સાદા અને સંગીન ખોરાકને ઠેકાણે ધમધમાટવાળા, ખારા, ખાટા અને તીખા તમતમા પદાર્થોપર પ્રીતિ વધી છે ! આવા અલ્પ અને અહિત આહારથી પ્રજા હીનવીર્ય થતી ચાલી છે. શા માટે એકલા બાળલગ્નને દોષ દેવા ? શું કરવા ધર્મના પંથોને વગોવવા ? અને શામાટે રૂઢીઓપરજ બધી રીસ ઉતારવી ? નથી આપણું આહારનું ઠેકાણું, કે નથી વિહારમાં વિવેક ! શરીર સંરક્ષણની ઉપેક્ષાથી આપણે તેજહીન થયા છીએ. તેજહીન પદાર્થ બીજાના તેજમાં અંજાય, તેમ આપણાથી હાથ એક લાંબા પહોળા રાક્ષસી કદના લોકોથી આપણે અંજાઈએ એમાં આશ્ચર્ય શું ? ગોરી ચામડીનો કોઈ હલકી પંક્તિનો માણસ પણ આપણી પાસે આવી ઉભો રહે છે ત્યારે આપણે તેની પાસે દીન સરખા દેખાઈએ છીએ; વિવેકની ખાતર નહિ પણ તેના તેજના પ્રવાહમાં તણાઈ તેને માન

આપવાને ચિંતાતુર બનીએ છીએ. આ ભિન્નતા શારીરિક સંપત્તિની ન્યૂનાધિકતાને લીધે છે. વિદ્યા અધિકાર અને દ્રવ્ય એ માન મેળવવાનાં સાધનો મનાયાં છે, પણ એ દરેકની પ્રાપ્તિનો શારીરિક સુખ ઉપર આધાર છે. રોગી શરીરવાળાને એ ત્રણે વસ્તુ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી, માટે આરોગ્યતા એજ માણસોને મોટામાં મોટો આશીર્વાદ છે, એજ પ્રથમ ધર્મ છે, અને બીજા બધા ધર્મો તેના આધારથી ટકી રહેલા છે. પ્રાચીન આર્ય લોકોએ આરોગ્યતાને ઘણુંજ મહત્વ આપેલું છે, અને પૃથ્વી ઉપરની બધી પ્રજાઓ સમજીને કે વગર સમજીને પણ એ ઇશ્વરી નિયમો પાળે છે. ઇશ્વરી નિયમો એટલા માટે કહ્યા કે તે ઇશ્વરના નિયમો છે, માટે તે અવસ્ય પાળવા જોઇએ. ઇશ્વરે ભૂખ તૃષા વગેરે ધર્મો મૂકેલા છે અને તેને તૃપ્ત કરવા જોઇએ, અને જે શરીરને તેણે પેદા કર્યું છે તે શરીરને ઉપેક્ષા એટલે બેદરકારીથી નિસ્તેજ અને નબળું કરી પાયમાલ કરવાને બદલે આપણે તેને સંભાળવાથી પાણી પોષી ખીલવવું જોઇએ, ખીલવીને પોતાનાં

અને બીજાનાં સુખનાં સાધનો વધે એવા પુણ્યરૂપ કાર્યોમાં લગાડવું જોઇએ, અને એવાં કાર્યો કરવાને પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણું શરીર શક્તિવાન અને નિરોગી રાખ્યું તેને માટે તેનો અંતઃકરણથી ઉપકાર માનવો જોઇએ.

મોંઘવારી એ રોગોની ઉત્પત્તિનું મુખ્ય કારણ છે, અને મોંઘવારી આપણા દેશમાં વધતી જાય છે તેનાં આ કારણો છેઃ—ગોવધથી બળદોની અછત, અને બળદોની અછતથી ખેતીના કામને પહોંચતી ખલેલ; નોકરી કરવા તરફ લોકોની સામાન્ય અભિરૂચી અને કારીગર વર્ગનો પોતાના કામમાં અનુત્સાહ, લોકો હુન્નરકળાના કામમાં ઉત્સાહમંદ થવાથી દ્રવ્યોત્પાદક ધંધા પડી ભાગ્યા અને એક નાની સરખી ટાંકણી અને દીવાસળીથી માંડીને વપરાશની તમામ વસ્તુઓ પરદેશથી આવી પડતાં દેશનો પૈસો પરદેશ તણાયો; કરવેરાના અસહ્ય બોજા તળે ચગદાઇને બિચારા ખેડુતો બેહાલ થયા; મુસલમાની રાજ્યના પ્રતાપથી લોકોમાં વધેલો મોજશોખ! તથા અંગ્રેજી રાજ્યના રૂડા પ્રતાપે કેળવણીના બહોળા ફેલાવાની સા-

યે મુલ્કમાં દાખલ થયેલી શારીરિક નિબળાઇ કે નાજુકાઇ ! વ્યવહારિક ખોટાં ખરચોની વૃદ્ધિ; લોકોના જાનમાલના રક્ષણને અર્થે આગલાં જુલમી રાજ્યમાં લડાઇ ટંટાના વખતમાં પણ કદી નહિ પડેલો એટલો બધો કરનો બોજો આજ શાંતિના સમયમાં પણ લોકોનાપર પડવા માંડયો, જેમકે સરકારનાં અનેક મોટાં મોટાં ખાતાં, તેનાં ખોટાં ને મોટાં ખર્ચ અમલદારોના મોટા મોટા પગાર અને એોછામાં પૂરૂં તે સાહેબો તથા રાજ્યકુટુંબીઓના માનપાન અર્થે લાખો લેખેનાં નકામાં ખર્ચ; એવાં એવાં મોંઘવારીનાં અનેક કારણો ઉત્પન્ન થયાં છે. મોંઘવારીને લીધે ગરીબ લોકોને પેટપુર સારો ખોરાક મળી શકતો નથી અને સંપૂર્ણ તથા સારા ખોરાક વિના અનેક રોગો ફેલાય છે અને જેમ એકના ઘરને આગ લાગે તેનું નુકશાન પાસેના ઘર વાળાને પણ વઠવું પડે છે તેમ ગરીબ વર્ગમાં ફેલાતા રોગનું ફળ પૈસાપાત્ર લોકોને પણ ભોગવવું પડે છે; આગળની પેઠે હાલમાં ઘેર ઘેર ગાયો ભેંસોનું પાલણ નહિ થવાથી વેગણીઆં દુધ ઘીનો ખોરાક વધ્યો અને વેચણીઆં

દૂધ ઘીમાં દગો દાખલ થયો; શીત કટિબંધનાં ઉષ્ણ અને ઉગ્ર ઔષધો આ દેશના લોકોની પ્રકૃતિને એકંદરે માફક નહિ છતાં તેનો વપરાશ વધ્યો; વધારે સુધારો થયો, તે એકે સરકાર દરબારને દેખાડવા જાહેર રસ્તાઓ સાફ રાખવાની સખ્તાઇ વધવાથી ગામો અને શહેરોની શેરીઓ વધારે ખરાબ થવા લાગી અને શેરીઓને સુધારે ગંદવાડને ઘરના આગણામાં ઘાલ્યો. ખાવું ઘરમાં ને ગંદકી પણ ઘરમાં! એક ખુણે રસોડું ને બીજે ખુણે પાયખાનું ! નાતવરાનાં ખર્ચ વધ્યાં; અને એ જમણવારોમાં તેમજ ઘર આગળ ખાનપાનમાં સ્વાદ વધતો ચાલ્યો: સ્વાદ વધતાં તીખા, ખારા, અને ખાટા દ્રવ્યોએ શરીરનું લોહી ઉકાળ્યું; લોહી ઉકળતાં લોકો તામસી થયા; યજ્ઞ યાગની ક્રિયાઓ બંધ થઈ અને તેને બદલે મિલો અને રેલવેનાં એન્જીનોમાંથી નીકળતી ઝેરી વરાળોએ આસપાસની હવાને બગાડી; બાળલગ્નના બુરા રીવાજે શરીરનું સત્યાનાશ વાળ્યું; બ્રહ્મચર્યનો અભાવ, તેથી વીર્ય રક્ષણનું બચપણમાંથીજ ભક્ષણ થવા માંડ્યું! જુવાન વર્ગમાં વ-

ધતી જતી વિષય વાસના; ખેતીના પડતીને લીધે તથા પરદેશી લોકોએ ઉઠાવેલા રેલવે વગેરે ધંધાની ધામધુમને લીધે ગામડાની ઘણીક વસ્તી શેહેરોમાં ભરાણી ને વસ્તીને ધાડી કરી; સ્ત્રીએા માં કેળવણીનો અભાવ તેથી બચ્ચાં ઉછેરવાની ઓછી આવડત; દારૂ, અફીણ, ગાંજો, તમાકુ વગેરેનાં વ્યસનોની વૃદ્ધિ; આવાં અનેક કારણોને લીધે લોકો શરીર અને મનથી નબળા થયા છે. "કમજોર ગુસ્સા બોત" એ પ્રમાણે શરીર અને મનથી નબળા થએલા આ દેશના લોકોમાં ધર્મના ઝગડા, નાત જાતના બખેડા, અને કુટુંબોમાં કલેશ એ બધાંની વૃદ્ધિ થઈ. માણસોના મનમાં ઉઠતા વિગ્રહના વિકારો કે શાંતિની ઇચ્છાનો આધાર શરીરની આરોગ્યતા કે આનારોગ્યતા ઉપર વિશેષે કરીને છે અને એટલા વાસ્તે શરીરની આરોગ્યતા અને શારીરિક ઉન્નતિ એજ પરમ સુખ છે અને એજ મુક્તિ છે. માટે પોતાની અને પોતાનાં સંતાનોની આરોગ્યતા સંબંધી પ્રથમ વિચાર કરવો એ દરેક માણસનું અવસ્ય કર્ત્તવ્ય છે.

આરોગ્યવિદ્યાનિબંધમાળા

TWO ANNAS SERIES.

આ નિબંધમાળાના નીચે પ્રમાણે મણકાઓ બહાર પડેલા છેઃ-

૧ આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય.......યત્ન ૧ લો.

૨ બ્રહ્મચર્ય.......... ....યત્ન ૨ જો.

૩ બાળ લગ્ન.................. યત્ન ૩ જો.

૪ સારીસંતતિ શીરીતે ઉત્પન્ન કરવી યત્ન ૪ થો.

૫ વાજીકર કલ્પતરૂ...............યત્ન ૫ મો.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ-રિચિરોડ